

М Е Н Ю

13.05.2022

Приятного аппетита!

Меню разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

ШКОЛА №

ДЕНЬ

5

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	бутерброд	89	Сыр (порциями)	10	10,02	30	2,6	2,7	0
	гор блюдо	401/39	Суфле "Рыбка" (минтай), соус сметанный	70/40	41,38	141,9	9,05	11,14	17,93
	гор блюдо	187	Пюре картофельное	160	26,61	189	3,3	4,8	20,6
	напиток	2	Чай с лимоном	200/7	4,67	60	0,3	0	15,2
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	52	3,32	152,1	4,1	1,07	26,7
ИТОГО:				539	86,00	573	19,35	19,71	80,43
завтрак 5-11 кл	бутерброд	89	Сыр (порциями)	10	10,02	30	2,6	2,7	0
	гор блюдо	401/39	Суфле "Рыбка" (минтай), соус сметанный	90/30	50,41	157,7	10,1	12,4	20
	гор блюдо	187	Пюре картофельное	180	29,93	226,8	4	5,8	24,8
	напиток	2	Чай с лимоном	200/7	4,86	60	0,3	0	15,2
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	59	3,78	212,94	5,74	1,5	37,4
ИТОГО:				576	99,00	687,44	22,74	22,4	97,4
обед 1-4 кл	подгарниров	233	Овощи припущенные	20	7,46	11,6	0,44	0,08	2,2
	1 блюдо	76/77	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	200/20	24,15	157,84	5,02	4,19	24,22
	2 блюдо	275	Тефтели из свинины в красном соусе	55/40	30,62	113,35	10,96	18,36	7,24
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	150	9,39	253	5,3	3,9	27,34
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,29	102	0,2	0,1	25
	хлеб	57	Хлеб ржаной	30	2,12	121,68	3,28	0,86	21,4
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	31	1,97	91,26	2,46	0,64	16
ИТОГО:				746	86,00	850,73	27,66	28,13	123,4
обед 5-11 кл	подгарниров	233	Овощи припущенные	20	7,46	11,6	0,44	0,08	2,2
	1 блюдо	76/77	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	250/20	29,68	179,04	5,68	5,09	26,8
	2 блюдо	275	Тефтели из свинины в красном соусе	65/40	35,90	126	12,2	20,4	8,04
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	180	11,27	303,6	6,4	4,7	32,81
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,29	102	0,2	0,1	25
	хлеб	57	Хлеб ржаной	35	2,47	152,1	4,1	1,07	26,7
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	30	1,93	91,26	2,46	0,64	16
ИТОГО:				840	99,00	965,6	31,48	32,08	137,55