

М Е Н Ю

26.01.2024

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	Ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	бутерброд	89	Сыр (порциями)	10	11,93	30,00	2,60	2,70	0,00
	гор блюдо	387/40	Фрикадельки припущен (свинина) / соус сметан с то	70/30	56,57	96,30	6,30	6,20	5,80
	гор блюдо	249	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, мор	160	14,83	171,60	3,80	6,50	35,70
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейн	200	8,38	138,70	4,10	3,30	15,63
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	57,3	3,29	152,10	4,10	1,07	26,70
ИТОГО:				527	95,00	588,70	20,90	19,77	83,83
завтрак 5-11 кл	бутерброд	89	Сыр (порциями)	15	17,89	45,00	3,90	4,05	0,00
	гор блюдо	387/40	Фрикадельки припущен (свинина) / соус сметан с то	80/20	62,42	107,00	7,00	6,90	6,44
	гор блюдо	249	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, мор	180	16,69	205,92	4,56	7,80	42,84
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейн	200	8,38	138,70	4,10	3,30	15,63
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	63	3,62	182,52	4,92	1,28	32,08
ИТОГО:				558	109,00	679,14	24,48	23,33	96,99
обед 1-4 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	16,39	70,50	0,00	0,00	17,64
	закуска	155	Салат из пекинской капусты с кукурузой	60	11,54	34,20	2,15	2,70	1,15
	1 блюдо	63/81	Рассольник Ленинградский, сметана (мдж 15%)	200/5	20,24	138,50	5,55	5,70	13,80
	2 блюдо	282/32	Котлета "Домашняя"(телятина, свинина) Соус томат	70/20	54,75	135,00	7,65	9,40	3,80
	гарнир	214/233	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (ов	130/20	20,79	201,50	6,60	8,20	33,70
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	5,73	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной	29,7	1,84	91,26	2,46	0,64	16,00
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	30	1,72	91,26	2,46	0,64	16,00
	ИТОГО:				910	133,00	823,22	26,97	27,38
обед 5-11 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	16,39	70,50	0,00	0,00	17,64
	закуска	155	Салат из пекинской капусты с кукурузой	100	19,24	57,00	3,58	4,50	1,92
	1 блюдо	63/81	Рассольник Ленинградский, сметана (мдж 15%)	250/5	24,88	172,28	6,90	7,10	17,17
	2 блюдо	282/32	Котлета "Домашняя"(телятина, свинина) Соус томат	70/30	55,12	150,00	9,00	10,44	4,22
	гарнир	214/233	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (ов	160/30	27,60	241,80	7,92	9,84	40,44
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	5,73	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной	38,4	2,38	121,68	3,28	0,86	21,40
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	29	1,66	91,26	2,46	0,64	16,00
	ИТОГО:				1057	153,00	965,52	33,24	33,48