

М Е Н Ю

15.11.2024

Приятного аппетита!

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

| ШКОЛА №            |           |          | ДЕНЬ 10                                                        |        |        |          |       |       |        |
|--------------------|-----------|----------|----------------------------------------------------------------|--------|--------|----------|-------|-------|--------|
| Прием пищи         | Раздел    | № рецепт | Наименование блюд                                              | Выход  | Цена   | ЭЦ, ккал | Б     | Ж     | У      |
| завтрак<br>1-4 кл  | гор блюдо | 403/33   | Котлета из рыбы (минтай) / соус молочный с морковью и шпинатом | 65/30  | 47,71  | 104,30   | 8,30  | 10,80 | 12,20  |
|                    | гор блюдо | 187      | Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%,                 | 150    | 25,44  | 189,00   | 3,30  | 4,80  | 20,60  |
|                    | напиток   | 10       | Какао витаминизированное (4)                                   | 200    | 18,49  | 145,00   | 3,90  | 3,10  | 15,20  |
|                    | хлеб      | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная (1)                       | 60,4   | 3,36   | 152,52   | 4,92  | 1,28  | 32,08  |
|                    |           |          | ИТОГО:                                                         | 505    | 95,00  | 590,82   | 20,42 | 19,98 | 80,08  |
| завтрак<br>5-11 кл | гор блюдо | 403/33   | Котлета из рыбы (минтай) / соус молочный с морковью и шпинатом | 75/30  | 54,47  | 115,89   | 9,22  | 13,00 | 18,56  |
|                    | гор блюдо | 187      | Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%,                 | 190    | 32,22  | 226,80   | 4,00  | 5,76  | 24,72  |
|                    | напиток   | 10       | Какао витаминизированное (4)                                   | 200    | 18,49  | 145,00   | 3,90  | 3,10  | 15,20  |
|                    | хлеб      | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная (1)                       | 68,7   | 3,82   | 202,94   | 5,74  | 1,50  | 37,40  |
|                    |           |          | ИТОГО:                                                         | 564    | 109,00 | 690,63   | 22,86 | 23,36 | 95,88  |
| обед<br>1-4 кл     | закуска   | 142      | Салат из отварной моркови с яблоками и растительн              | 60     | 9,92   | 48,00    | 0,60  | 4,00  | 3,90   |
|                    | 1 блюдо   | 76/77    | Суп-пюре из цветной капусты, гренки                            | 200/20 | 27,59  | 139,04   | 5,10  | 5,43  | 19,50  |
|                    | 2 блюдо   | 602      | Мясо тушеное (свинина)                                         | 45/45  | 69,17  | 138,00   | 8,90  | 8,80  | 3,80   |
|                    | гарнир    | 214      | Рис отварной рассыпчатый                                       | 160    | 18,67  | 201,50   | 6,60  | 8,20  | 33,70  |
|                    | напиток   | 1        | Чай черный байховый с сахаром                                  | 200    | 2,77   | 53,00    | 0,20  | 0,00  | 13,70  |
|                    | хлеб      | 57       | Хлеб ржаной (2)                                                | 52,5   | 3,21   | 152,10   | 4,10  | 1,07  | 26,70  |
|                    | хлеб      | 53       | Булка Сухоложская витаминизированная (1)                       | 30     | 1,67   | 91,26    | 2,46  | 0,64  | 16,00  |
|                    |           |          | ИТОГО:                                                         | 813    | 133,00 | 822,90   | 27,96 | 28,14 | 117,30 |
| обед<br>5-11 кл    | закуска   | 142      | Салат из отварной моркови с яблоками и растительн              | 90     | 14,89  | 80,00    | 1,00  | 6,70  | 6,50   |
|                    | 1 блюдо   | 76/77    | Суп-пюре из цветной капусты, гренки                            | 250/20 | 34,05  | 170,64   | 6,26  | 6,70  | 23,93  |
|                    | 2 блюдо   | 602      | Мясо тушеное (свинина)                                         | 50/50  | 76,85  | 153,30   | 9,90  | 9,80  | 4,22   |
|                    | гарнир    | 214      | Рис отварной рассыпчатый                                       | 170    | 19,84  | 241,80   | 7,92  | 9,84  | 40,44  |
|                    | напиток   | 1        | Чай черный байховый с сахаром                                  | 200    | 2,77   | 53,00    | 0,20  | 0,00  | 13,70  |
|                    | хлеб      | 57       | Хлеб ржаной (2)                                                | 47,9   | 2,93   | 152,10   | 4,10  | 1,07  | 26,70  |
|                    | хлеб      | 53       | Булка Сухоложская витаминизированная (1)                       | 30     | 1,67   | 91,26    | 2,46  | 0,64  | 16,00  |
|                    |           |          | ИТОГО:                                                         | 908    | 153,00 | 942,10   | 31,84 | 34,75 | 131,49 |

1.Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)  
2.Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)  
3.Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.  
4.Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1