

М Е Н Ю

29.09.2021

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

3

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	закуска	268	Брускетта с творогом, шпинатом и помидором	60	11,33	112	5,6	2,4	16,21
	закуска	87	Огурец свежий	30	3,70	4,2	0,24	0	0,66
	напиток	10	Витаминизированное какао "Витошка"	200	13,52	145	3,9	3,1	25,2
	хлеб	53	Булка Сухолюбская Витаминизированная	44	2,13	139,04	3,28	0,86	28,06
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	20	1,12	69,52	1,64	0,43	14,03
	гор блюдо	246	Омлет с картофелем запеченный	150	24,74	298,57	14,86	17	2,7
	гор блюдо	49	Масло для поливки блюд	10	7,47	58,2	0,1	6,4	0,12
	фрукты	161	Яблоки	1 шт	14,99	70,5	0	0	17,64
			ИТОГО:	634	79,00	564,97	27,16	29,54	77,11
завтрак 5-11 кл	закуска	268	Брускетта с творогом, шпинатом и помидором	60	11,33	112	5,6	2,4	16,21
	закуска	87	Огурец свежий	60	7,40	8,4	0,48	0	1,32
	напиток	10	Витаминизированное какао "Витошка"	200	13,52	145	3,9	3,1	25,2
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	40	2,24	139,04	3,28	0,86	28,06
	хлеб	53	Булка Сухолюбская Витаминизированная	43	2,06	139,04	3,28	0,86	28,06
	гор блюдо	49	Масло для поливки блюд	10	7,47	58,2	0,1	6,4	0,12
	фрукты	161	Яблоки	1 шт	14,99	70,5	0	0	17,64
	гор блюдо	246	Омлет с картофелем запеченный	200	32,99	398,09	19,81	22,67	3,6
			ИТОГО:	733	92,00	685,99	30,99	30,64	98,39
обед 1-4 кл	1 блюдо	102	Суп-пюре из тыквы	200	22,16	64	1,68	3,28	6,5
	1 блюдо	77	Гренки	20	1,52	73,04	2,38	0,59	13,9
	сладкое	1	Чай с сахаром	200	2,00	53	0,2	0	13,7
	закуска	195	Свекла отварная*	20	3,04	32,2	0,76	1,16	4,24
	гарнир	214	Рис отварной рассыпчатый	150	9,50	219	3,6	6	36,8
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	20	1,12	69,52	1,64	0,43	14,03
	хлеб	53	Булка Сухолюбская Витаминизированная	26	1,27	69,52	1,64	0,43	14,03
	2 блюдо	431	Печень по-строгановски	40/40	38,39	128	9,56	14,07	2,56
			ИТОГО:	716	79,00	824,24	26,38	27,26	126,3
обед 5-11 кл	1 блюдо	102	Суп-пюре из тыквы	250	27,70	80	2,1	4,1	8,11
	1 блюдо	77	Гренки	20	1,52	73,04	2,38	0,59	13,9
	сладкое	1	Чай с сахаром	200	2,00	53	0,2	0	13,7
	гарнир	214	Рис отварной рассыпчатый	180	11,40	262,8	4,32	7,2	44,16
	закуска	195	Свекла отварная*	20	3,04	38,54	0,912	1,392	5,09
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	30	1,68	104,28	2,46	0,64	21,04
	хлеб	53	Булка Сухолюбская Витаминизированная	30	1,47	104,28	2,46	0,64	21,04
	2 блюдо	431	Печень по-строгановски	45/45	43,19	142,22	10,62	15,63	22,84
			ИТОГО:	820	92,00	956,17	31,552	32,228	136,26