

М Е Н Ю

20.09.2024

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	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	гор блюдо	614/37	Суфле из горбуши с овощами и рисом / соус молочный	80/20	44,21	96,30	6,30	7,30	5,80
	гор блюдо	219	Картофель отварной	150	21,48	164,60	3,90	2,50	23,70
	напиток	10	Какао витаминизированное (4)	200	18,68	145,00	3,90	3,10	15,20
	доп блюдо	пром	Печенье	50	8,03	89,63	1,38	6,33	12,42
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	46,8	2,60	152,10	4,10	1,07	26,70
			ИТОГО:	547	95,00	647,63	19,58	20,30	83,82
завтрак 5-11 кл	гор блюдо	614/37	Суфле из горбуши с овощами и рисом / соус молочный	95/30	53,21	107,00	7,00	8,10	6,44
	гор блюдо	219	Картофель отварной	180	25,77	197,52	4,70	3,00	28,44
	напиток	10	Какао витаминизированное (4)	200	18,68	145,00	3,90	3,10	15,20
	доп блюдо	пром	Печенье	50	8,03	89,63	1,38	6,33	12,42
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	59,6	3,31	182,52	4,92	1,28	32,08
			ИТОГО:	615	109,00	721,67	21,90	21,81	94,58
обед 1-4 кл	закуска	120	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и лимонным соком	60	9,46	72,60	1,50	6,00	4,44
	1 блюдо	99/81	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана (м.ж. 20%)	200/5	23,57	138,50	5,55	5,70	13,80
	2 блюдо	393/31	Шницель (свинина) соус красный основной	75/20	54,06	152,80	11,20	9,90	8,70
	гарнир	188/279	Отварные макаронные изделия /цветная капуста припущенная	130/20	21,77	185,30	3,90	4,80	34,40
	напиток	пром	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	20,23	91,00	0,00	0,00	24,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	35	1,94	91,26	2,46	0,64	16,00
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	32,3	1,97	91,26	2,46	0,64	16,00
			ИТОГО:	777	133,00	822,72	27,07	27,68	117,34
обед 5-11 кл	закуска	120	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и лимонным соком	110	16,36	121,00	2,50	10,00	7,40
	1 блюдо	99/81	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана (м.ж. 20%)	250/5	29,03	172,28	6,90	7,10	17,17
	2 блюдо	393/31	Шницель (свинина) соус красный основной	75/30	54,44	168,78	12,44	11,00	9,70
	гарнир	188/279	Отварные макаронные изделия /цветная капуста припущенная	160/30	29,38	222,36	4,68	5,76	44,28
	напиток	пром	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	20,23	91,00	0,00	0,00	24,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	31	1,89	91,26	2,46	0,64	16,00
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	1,67	91,26	2,46	0,64	16,00
			ИТОГО:	921	153,00	957,94	31,44	35,14	134,55

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