

МЕНЮ

20.10.2021

Приятного аппетита!

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

| ШКОЛА №            |           |          | ДЕНЬ 9                                  |       |       |        |       |       |        |
|--------------------|-----------|----------|-----------------------------------------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|
| Прием пищи         | Раздел    | № рецепт | Наименование блюд                       | Выход | Цена  | калор  | Б     | Ж     | У      |
| завтрак<br>1-4 кл  | закуска   | 89       | Сыр (порциями)                          | 10    | 8,21  | 35     | 2,6   | 2,7   | 0      |
|                    | гор блюдо | 271      | Кабачки тушеные                         | 50    | 13,72 | 27     | 0,4   | 1,7   | 2,7    |
|                    | гор блюдо | 187      | Пюре картофельное                       | 100   | 14,01 | 126    | 2,2   | 3,2   | 13,73  |
|                    | гор блюдо | 616      | Люля-кебаб из филе куриного             | 70    | 32,51 | 90,9   | 13,05 | 3,06  | 2,7    |
|                    | напиток   | 16       | Кофейный напиток с молоком              | 200   | 7,18  | 158,7  | 4,1   | 3,3   | 15,63  |
|                    | хлеб      | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная    | 40    | 1,69  | 139,04 | 3,28  | 0,86  | 28,06  |
|                    | хлеб      | 58       | Хлеб ржаной с отрубями                  | 30    | 1,68  | 104,28 | 2,46  | 0,64  | 21,04  |
|                    |           |          | ИТОГО:                                  | 500   | 79,00 | 589,4  | 20,05 | 18,48 | 98,75  |
| завтрак<br>5-11 кл | напиток   | 16       | Кофейный напиток с молоком              | 200   | 7,18  | 158,7  | 4,1   | 3,3   | 15,63  |
|                    | закуска   | 89       | Сыр (порциями)                          | 15    | 12,31 | 52,5   | 3,9   | 4,05  | 0      |
|                    | гор блюдо | 187      | Пюре картофельное                       | 130   | 18,22 | 163,8  | 17,85 | 2,86  | 4,16   |
|                    | гор блюдо | 271      | Кабачки тушеные                         | 50    | 13,72 | 27     | 0,4   | 1,7   | 2,7    |
|                    | гор блюдо | 616      | Люля-кебаб из филе куриного             | 80    | 37,15 | 101    | 14,5  | 3,4   | 3      |
|                    | хлеб      | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная    | 40    | 1,74  | 139,04 | 3,28  | 0,86  | 28,06  |
|                    | хлеб      | 58       | Хлеб ржаной с отрубями                  | 35    | 1,68  | 104,28 | 2,46  | 0,64  | 21,04  |
|                    |           |          | ИТОГО:                                  | 550   | 92,00 | 689,4  | 22,13 | 23,06 | 96,75  |
| обед<br>1-4 кл     | 1 блюдо   | 76       | Суп - пюре из цветной капусты           | 200   | 16,84 | 84,8   | 2,64  | 3,6   | 10,32  |
|                    | 1 блюдо   | 77       | Гренки                                  | 20    | 1,52  | 109,56 | 3,57  | 0,9   | 20,85  |
|                    | напиток   | 28       | Напиток из свежемороженых плодов и ягод | 200   | 8,45  | 102    | 0,2   | 0,1   | 25     |
|                    | закуска   | 127      | Огурцы консервированные                 | 15    | 1,59  | 3      | 0,13  | 0     | 0,5    |
|                    | 2 блюдо   | 272      | Булгур с мясом и овощами                | 160   | 48,58 | 259,2  | 12,1  | 18,36 | 15,92  |
|                    | хлеб      | 58       | Хлеб ржаной с отрубями                  | 40    | 1,12  | 139,04 | 3,28  | 0,86  | 28,06  |
|                    | хлеб      | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная    | 60    | 0,90  | 208,56 | 4,92  | 1,28  | 42,08  |
|                    |           |          | ИТОГО:                                  | 695   | 79,00 | 804,62 | 26,84 | 25,12 | 121,19 |
| обед<br>5-11 кл    | 1 блюдо   | 76       | Суп - пюре из цветной капусты           | 250   | 21,05 | 106    | 3,3   | 4,5   | 12,9   |
|                    | 1 блюдо   | 77       | Гренки                                  | 20    | 1,52  | 109,56 | 3,57  | 0,9   | 20,85  |
|                    | напиток   | 28       | Напиток из свежемороженых плодов и ягод | 200   | 8,45  | 102    | 0,2   | 0,1   | 25     |
|                    | закуска   | 127      | Огурцы консервированные                 | 15    | 1,59  | 3      | 0,13  | 0     | 0,5    |
|                    | 2 блюдо   | 272      | Булгур с мясом и овощами                | 190   | 57,69 | 345,6  | 16,13 | 24,48 | 21,23  |
|                    | хлеб      | 58       | Хлеб ржаной с отрубями                  | 60    | 1,12  | 208,56 | 4,92  | 1,28  | 42,08  |
|                    | хлеб      | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная    | 60    | 0,58  | 208,56 | 4,92  | 1,28  | 42,08  |
|                    |           |          | ИТОГО:                                  | 795   | 92,00 | 964,62 | 31,53 | 32,14 | 137,61 |