

М Е Н Ю

29.03.2022

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	14,99	70,5	0	0	17,64
		248/51	Запеканка творожная с тыквой, сгущенное молоко	140/20	65,97	373,1	17,2	19,1	36,4
		1	Чай с сахаром	200	3,22	53	0,2	0	13,7
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	30	1,82	91,26	2,46	0,64	16
			ИТОГО:	530	86,00	587,86	19,9	19,7	83,74
завтрак 5-11 кл	фрукты гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	14,99	70,5	0	0	17,64
		248/51	Запеканка творожная с тыквой, сгущенное молоко	180/20	78,36	436,22	20,4	22,6	41,55
		1	Чай с сахаром	200	3,22	53	0,2	0	13,7
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	40	2,43	121,68	3,28	0,86	21,4
			ИТОГО:	580	99,00	681,4	23,88	21,42	94,29
обед 1-4 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо	127	Огурцы консервированные	20	2,92	2	0,13	0	0,33
		79/81	Борщ с капустой и картофелем, сметана	200/5	19,34	107,3	1,91	4,34	13
		556/33	Запеканка картофельная с рыбой (горбуша), соус молочный с морковью и шпинатом	140/50	52,32	365,14	17,8	20,5	38,87
	напиток хлеб хлеб	5	Компот из свежих яблок	200	5,72	61	0,1	0,1	15,41
		57	Хлеб ржаной	40	2,67	121,68	3,28	0,86	21,4
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	50	3,03	152,1	4,1	1,07	26,7
			ИТОГО:	705	86,00	809,22	27,3	26,9	115,7
обед 5-11 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо	127	Огурцы консервированные	20	2,92	2	0,13	0	0,33
		79/81	Борщ с капустой и картофелем, сметана	250/5	23,86	131,5	2,35	5,4	16,25
		556/33	Запеканка картофельная с рыбой (горбуша), соус молочный с морковью и шпинатом	160/60	59,52	423,7	20	24,7	44,13
	напиток хлеб хлеб	5	Компот из свежих яблок	200	5,72	61	0,1	0,1	15,41
		57	Хлеб ржаной	50	3,34	152,1	4,1	1,07	26,7
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	60	3,64	182,52	4,92	1,28	32,08
			ИТОГО:	805	99,00	962,25	30,89	31,94	138,05