

МЕНЮ

22.12.2021

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	фрукты	161	Яблоки	1 шт	15,17	70,5	0	0	17,64
	закуска	233	Овощи припущенные	30	9,72	20,4	0,75	1,05	1,86
	гор блюдо	197/40	Омлет с картофелем запеченный, масло сливочн	150/10	38,99	256,8	11	12	12,82
	напиток	10	Витаминизированное какао "Витошка"	200	13,59	145	3,9	3,1	25,2
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	30	1,53	91,26	2,46	0,64	16
ИТОГО:				570	79,00	728,96	22,01	19,89	98,72
завтрак 5-11 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	15,17	70,5	0	0	17,64
	закуска	233	Овощи припущенные	30	9,72	20,4	0,75	1,05	1,86
	гор блюдо	197/40	Омлет с картофелем запеченный, масло сливочн	200/10	51,99	323	14,63	13,87	17,05
	напиток	10	Витаминизированное какао "Витошка"	200	13,59	145	3,9	3,1	25,2
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	30	1,53	91,26	2,46	0,64	16
ИТОГО:				620	92,00	795,16	25,64	21,76	102,95
обед 1-4 кл	закуска	195	Свекла отварная	20	3,07	12,9	0,3	0,46	1,7
	1 блюдо	95/77	Суп - пюре из картофеля и кабачков, гренки	200/20	22,93	177,04	4,06	3,87	20,4
	2 блюдо	317	Фрикадельки из филе куриного в красном соусе	60/30	31,33	128,3	7,7	16,3	8,2
	гарнир	189	Каша рассыпчатая гречневая	150	15,77	242	8,2	5,4	35,9
	напиток	1	Чай с сахаром	200	2,11	53	0,2	0	13,7
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	30	1,76	91,26	2,46	0,64	16
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	40	2,03	121,68	3,28	0,86	21,4
	ИТОГО:			750	79,00	826,18	26,2	27,53	117,3
обед 5-11 кл	закуска	195	Свекла отварная	50	4,23	32,25	0,75	1,15	4,25
	1 блюдо	95/77	Суп - пюре из картофеля и кабачков, гренки	250/20	28,14	203,04	4,48	4,69	22,03
	2 блюдо	317	Фрикадельки из филе куриного в красном соусе	70/30	34,81	142,5	8,6	18,11	9,11
	гарнир	189	Каша рассыпчатая гречневая	190	18,92	306,53	10,4	6,84	45,5
	напиток	1	Чай с сахаром	200	2,11	53	0,2	0	13,7
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	30	1,76	91,26	2,46	0,64	16
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	40	2,03	121,68	3,28	0,86	21,4
	ИТОГО:			880	92,00	950,26	30,17	32,29	131,99