

М Е Н Ю

16.01.2024

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

7

| Прием пищи | Раздел | № рецепт | Наименование блюд | Выход | Цена | Ккал | Б | Ж | У |
|--------------------|---|----------|---|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак 1-4 кл | фрукты гор блюдо напиток хлеб | 161 | Яблоки | 1 шт | 17,30 | 70,50 | 0,00 | 0,00 | 17,64 |
| | | 247/51 | Запеканка из творога с яблоками, сгущенное молоко | 140/20 | 67,60 | 303,10 | 13,20 | 15,90 | 34,60 |
| | | 16 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 8,38 | 138,70 | 4,10 | 3,30 | 15,63 |
| | | 53 | Булка Сухоложская Витаминизированная | 30 | 1,72 | 91,26 | 2,46 | 0,64 | 16,00 |
| | | | ИТОГО: | 543 | 95,00 | 603,56 | 19,76 | 19,84 | 83,87 |
| завтрак 5-11 кл | фрукты гор блюдо напиток хлеб | 161 | Яблоки | 1 шт | 17,30 | 70,50 | 0,00 | 0,00 | 17,64 |
| | | 247/51 | Запеканка из творога с яблоками, сгущенное молоко | 170/20 | 80,02 | 363,72 | 15,84 | 19,10 | 41,52 |
| | | 16 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 8,38 | 138,70 | 4,10 | 3,30 | 15,63 |
| | | 53 | Булка Сухоложская Витаминизированная | 58 | 3,30 | 121,68 | 3,28 | 0,86 | 21,40 |
| | | | ИТОГО: | 601 | 109,00 | 694,60 | 23,22 | 23,26 | 96,19 |
| обед 1-4 кл | закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир сладкое напиток хлеб хлеб | 271 | Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, | 60 | 18,75 | 32,40 | 0,48 | 2,04 | 3,24 |
| | | 54/81 | Борщ Сибирский, сметана | 200/5 | 17,68 | 102,80 | 3,20 | 3,52 | 7,80 |
| | | 414 | Тефтели рыбные с рисом и шпинатом/ соус молочный | 80/30 | 51,76 | 101,90 | 12,40 | 13,46 | 8,60 |
| | | 187 | Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, пшеница) | 150 | 22,67 | 189,00 | 3,30 | 4,80 | 20,60 |
| | | пром | Конфета | 23 | 6,84 | 23,30 | 0,30 | 1,80 | 5,60 |
| | | 28 | Напиток из свежемороженых плодов и ягод | 200 | 9,44 | 102,00 | 0,20 | 0,10 | 25,00 |
| | | 57 | Хлеб ржаной | 53 | 3,29 | 152,10 | 4,10 | 1,07 | 26,70 |
| | | 53 | Булка Сухоложская витаминизированная | 45 | 2,57 | 121,68 | 3,28 | 0,86 | 21,40 |
| | | | ИТОГО: | 846 | 133,00 | 825,18 | 27,26 | 27,65 | 118,94 |
| обед 5-11 кл | закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир сладкое напиток хлеб хлеб | 271 | Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста, | 100 | 31,25 | 54,00 | 0,80 | 3,40 | 5,40 |
| | | 54/81 | Борщ Сибирский, сметана | 250/5 | 21,67 | 127,87 | 4,00 | 4,38 | 9,70 |
| | | 414 | Тефтели рыбные с рисом и шпинатом/ соус молочный | 80/20 | 50,71 | 114,22 | 13,98 | 15,00 | 10,30 |
| | | 187 | Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, пшеница) | 180 | 27,20 | 226,80 | 3,96 | 5,76 | 24,72 |
| | | пром | Конфета | 23 | 6,84 | 23,30 | 0,30 | 1,80 | 5,60 |
| | | 28 | Напиток из свежемороженых плодов и ягод | 200 | 9,44 | 102,00 | 0,20 | 0,10 | 25,00 |
| | | 57 | Хлеб ржаной | 50 | 3,10 | 152,10 | 4,10 | 1,07 | 26,70 |
| | | 53 | Булка Сухоложская витаминизированная | 49 | 2,79 | 152,10 | 4,10 | 1,07 | 26,70 |
| | | | ИТОГО: | 957 | 153,00 | 952,39 | 31,44 | 32,58 | 134,12 |