

М Е Н Ю

11.10.2023

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

8

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	Ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	бутерброд	172	Гренки с сыром и шпинатом	45	17,57	60,50	2,60	3,20	16,50
	гор блюдо	308/31	Тефтели (свинина) / соус красный основной	70/30	43,37	123,63	8,69	6,80	3,40
	гор блюдо	189/46	Каша рассыпч гречневая / тыква, припущ в слив мас	140/20	20,13	246,60	5,35	9,20	20,80
	напиток	15	Кисель	200	11,93	67,00	0,30	0,00	28,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	41	2,00	91,26	2,46	0,64	16,00
ИТОГО:				546	95,00	588,99	19,40	19,84	84,90
завтрак 5-11 кл	бутерброд	172	Гренки с сыром и шпинатом	45	17,57	60,50	2,60	3,20	16,50
	гор блюдо	308/31	Тефтели (свинина) / соус красный основной	80/30	49,07	137,40	9,70	8,00	4,80
	гор блюдо	189/46	Каша рассыпч гречневая / тыква, припущ в слив мас	160/35	28,33	295,92	6,42	11,04	25,00
	напиток	15	Кисель	200	11,93	67,00	0,30	0,00	28,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	43	2,10	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:				593	109,00	682,50	22,30	23,10	95,90
обед 1-4 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	18,99	70,50	0,00	0,00	17,64
	закуска	156	Салат из пекинской капусты с зеленым горошком	60	12,65	36,60	0,72	2,76	1,50
	1 блюдо	54/81	Борщ Сибирский, сметана	200/5	17,86	102,80	3,20	3,52	12,80
	2 блюдо	556/37	Запеканка картофельная с рыбой /соус молочный	210/40	74,50	369,80	20,58	20,10	38,54
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	5,65	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной	33	1,75	91,26	2,46	0,64	16,00
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	33	1,60	91,26	2,46	0,64	16,00
ИТОГО:				949	133,00	823,22	29,52	27,76	117,89
обед 5-11 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	18,99	70,50	0,00	0,00	17,64
	закуска	156	Салат из пекинской капусты с зеленым горошком	100	21,09	61,00	1,20	4,60	2,50
	1 блюдо	54/81	Борщ Сибирский, сметана	250/5	21,90	128,50	4,00	4,40	16,00
	2 блюдо	556/37	Запеканка картофельная с рыбой /соус молочный	230/40	81,22	406,80	22,64	22,11	42,40
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	5,65	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной	42	2,21	121,68	3,28	0,86	21,40
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	40	1,94	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:				1075	153,00	971,16	34,50	32,93	136,75