

М Е Н Ю

10.10.2024

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	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	гор блюдо	168/31	Шницель (говядина, свинина) соус красный основной	70/20	55,77	101,60	8,40	8,70	8,70
	гор блюдо	188/271	Отварные макаронные изделия /кабачки тушеные	130/25	21,53	175,30	3,90	6,10	27,20
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200	8,21	138,70	4,10	3,30	15,63
	доп блюдо	пром	Конфета	22	6,81	23,30	0,30	1,80	5,60
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	48,1	2,68	152,10	4,10	1,07	26,70
ИТОГО:				515	95,00	591,00	20,80	20,97	83,83
завтрак 5-11 кл	гор блюдо	168/31	Шницель (говядина, свинина) соус красный основной	80/20	63,62	112,89	9,33	9,67	9,67
	гор блюдо	188/271	Отварные макаронные изделия /кабачки тушеные	150/35	26,98	210,36	4,68	7,32	32,64
	напиток	16	Кофейный напиток с молоком	200	8,21	138,70	4,10	3,30	15,63
	доп блюдо	пром	Конфета	22	6,81	23,30	0,30	1,80	5,60
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	60,8	3,38	182,52	4,92	1,28	32,08
ИТОГО:				568	109,00	667,77	23,33	23,37	95,62
обед 1-4 кл	1 блюдо	54/81	Борщ Сибирский , сметана	200/5	20,32	112,80	4,20	4,52	10,80
	2 блюдо	387/40	Фрикадельки из мяса говядины /соус сметанный с томатом	70/20	70,01	158,00	10,85	13,80	8,80
	гарнир	274/233	Булгур / овощи припущенные (овощная смесь)	130/20	31,79	278,80	6,10	7,90	45,10
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	6,32	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	42,6	2,61	121,68	3,28	0,86	21,40
хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	35	1,95	91,26	2,46	0,64	16,00	
ИТОГО:				723	133,00	823,54	26,99	27,82	117,51
обед 5-11 кл	1 блюдо	54/81	Борщ Сибирский , сметана	250/5	24,98	140,31	5,22	5,62	13,43
	2 блюдо	387/40	Фрикадельки из мяса говядины /соус сметанный с томатом	80/20	79,63	175,56	12,06	15,33	9,78
	гарнир	274/233	Булгур / овощи припущенные (овощная смесь)	160/20	37,12	334,56	7,32	9,48	54,12
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	6,32	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	53,7	3,28	152,10	4,10	1,07	26,70
хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	1,67	91,26	2,46	0,64	16,00	
ИТОГО:				819	153,00	954,79	31,26	32,24	135,44

1. Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
2. Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
3. Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.