

М Е Н Ю

21.02.2022

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

1

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	закуска	157	Масло сливочное для бутербродов	10	10,34	58	0,1	6,4	0,1
	гор блюдо	393	Котлеты (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничн)	80	43,12	135	9,5	6,4	7,8
	гор блюдо	202	Макаронные изделия отварные с сыром	150	16,83	209,1	6,8	6,1	30,4
	напиток	15	Кисель витаминизированный	200	12,72	67	0,3	0	28,2
	хлеб	53	Булка Сухолюбская Витаминизированная	60	2,99	182,52	4,92	1,28	32,08
			ИТОГО:	500	86,00	651,62	21,6	20,2	98,58
завтрак 5-11 кл	закуска	157	Масло сливочное для бутербродов	10	10,34	58	0,1	6,4	0,1
	гор блюдо	393	Котлеты (свинина, лук репчатый, хлеб пшеничн)	100	52,75	150	10,6	7,11	8,7
	гор блюдо	202	Макаронные изделия отварные с сыром	180	20,20	250,92	8,2	7,32	36,5
	напиток	15	Кисель витаминизированный	200	12,72	67	0,3	0	28,2
	хлеб	53	Булка Сухолюбская Витаминизированная	60	2,99	182,52	4,92	1,28	32,08
			ИТОГО:	550	99,00	708,44	24,1	22,1	105,6
обед 1-4 кл	закуска	195	Морковь отварная	20	2,57	11,42	0,26	0,47	1,33
	1 блюдо	78	Уха (картоф, сайра консерв, лук, морк, масло раст)	200	26,71	116	6,96	3,52	14,48
	2 блюдо	428	Плов (рис, свинина, морковь, лук репч)	160	41,76	230,5	11	20,8	20,6
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	8,61	102	0,2	0,1	25
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	50	2,87	152,1	4,1	1,07	26,7
	хлеб	53	Булка Сухолюбская витаминизированная	70	3,48	212,94	5,74	1,52	37,4
			ИТОГО:	700	86,00	824,96	28,26	27,48	125,51
обед 5-11 кл	закуска	195	Морковь отварная	30	3,85	17,13	0,39	0,72	2,01
	1 блюдо	78	Уха (картоф, сайра консерв, лук, морк, масло раст)	250	33,39	145	8,7	4,4	18,1
	2 блюдо	428	Плов (рис, свинина, морковь, лук репч)	180	45,65	259,38	12,4	23,4	23,22
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	8,61	102	0,2	0,1	25
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	70	4,02	212,94	5,74	1,52	37,4
	хлеб	53	Булка Сухолюбская витаминизированная	70	3,48	212,94	5,74	1,52	37,4
			ИТОГО:	800	99,00	949,39	33,2	31,7	143,1