

М Е Н Ю

15.03.2023

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	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	бутерброд гор блюдо гор блюдо напиток хлеб	172	Гренки с сыром и шпинатом	45,00	16,82	60,50	2,60	3,20	16,50
		168/33	Шницель (индейка, свинина), соус молоч с морк и ш	70/30	45,74	103,63	7,69	6,80	3,40
		214/271	Рис отварной рассыпчатый / кабачки тушеные	130/35	22,53	135,00	3,35	5,68	21,90
		16	Кофейный напиток с молоком	200,00	7,54	138,70	4,10	3,30	15,63
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	47,00	2,37	152,10	4,10	1,07	26,70
		ИТОГО:			557,00	95,00	589,93	21,84	20,05
завтрак 5-11 кл	бутерброд гор блюдо гор блюдо напиток хлеб	172	Гренки с сыром и шпинатом	45	16,82	60,50	2,60	3,20	16,50
		168/33	Шницель (индейка, свинина), соус молоч с морк и ш	90/45	59,45	102,00	9,20	7,50	3,80
		214/271	Рис отварной рассыпчатый / кабачки тушеные	150/30	22,44	195,00	3,35	8,15	32,40
		16	Кофейный напиток с молоком	200	7,54	138,70	4,10	3,30	15,63
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	55	2,75	182,52	4,92	1,28	32,08
		ИТОГО:			615,00	109,00	678,72	24,17	23,43
обед 1-4 кл	подгарниров 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	195	Морковь отварная	20	2,83	11,40	0,26	0,47	1,33
		69	Суп картофельный с бобовыми	200	13,97	197,04	6,80	4,63	20,20
		402/37	Рыба припущенная (минтай) /соус молочный	80/20	62,06	189,80	9,58	9,54	13,65
		187/233	Пюре картофельное /овоши припущенные	120/30	32,49	149,30	5,37	11,40	25,46
		пром	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	18,45	91,00	0,00	0,00	24,00
		57	Хлеб ржаной	31	1,69	91,26	2,46	0,64	16,00
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	30	1,51	91,26	2,46	0,64	16,00
ИТОГО:			731	133,00	821,06	26,93	27,32	116,64	
обед 5-11 кл	подгарниров 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	195	Морковь отварная	20	2,83	11,40	0,26	0,47	1,33
		69	Суп картофельный с бобовыми	250	17,47	246,30	8,50	5,80	25,25
		402/37	Рыба припущенная (минтай) /соус молочный	90/30	71,82	210,90	10,64	10,60	15,17
		187/233	Пюре картофельное / овощи припущенные	150/30	37,47	145,60	5,10	12,58	15,60
		пром	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	18,45	91,00	0,00	0,00	24,00
		57	Хлеб ржаной	54	2,95	152,10	4,10	1,07	26,70
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	40	2,01	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:			864	153,00	978,98	31,88	31,38	129,45	