

М Е Н Ю

12.12.2023

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ 2

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	17,52	70,50	0,00	0,00	17,64
		276/49	Вареники с творогом, маслом, сахаром	150/5/5	71,86	313,30	15,20	18,30	25,80
		1	Чай с сахаром	200	2,82	53,00	0,20	0,00	13,70
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	51	2,80	152,10	4,10	1,07	26,70
		ИТОГО:			566	95,00	588,90	19,50	19,37
завтрак 5-11 кл	фрукты гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	17,52	70,50	0,00	0,00	17,64
		276/49	Вареники с творогом, маслом, сахаром	170/5/5	85,68	373,80	17,50	21,90	34,16
		1	Чай с сахаром	200	2,82	53,00	0,20	0,00	13,70
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	55	2,98	182,52	4,92	1,28	32,08
		ИТОГО:			590	109,00	679,82	22,62	23,18
обед 1-4 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	116	Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук	60	12,15	48,60	0,80	2,70	5,00
		169	Суп рыбный с рисом и яйцом (минтай)	200	27,36	120,24	6,32	7,47	10,40
		308/40	Тефтели (говядина, свинина) /соус сметанный с том	70/30	56,28	104,20	9,30	10,65	8,39
		187	Пюре картофельное (карт, молоко, масл слив)	150	22,64	189,00	3,30	4,80	20,60
		28	Напиток из ягодной смеси	200	9,44	102,00	0,20	0,10	25,00
		57	Хлеб ржаной	50	2,93	152,10	4,10	1,07	26,70
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	40	2,20	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:			800	133,00	837,82	27,30	27,65	117,49	
обед 5-11 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	116	Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук	100	20,25	81,00	1,30	4,50	8,33
		169	Суп рыбный с рисом и яйцом (минтай)	250	34,20	150,30	7,90	9,34	13,00
		308/40	Тефтели (говядина, свинина) /соус сметанный с том	70/30	56,28	115,80	10,33	11,83	9,32
		187	Пюре картофельное (карт, молоко, масл слив)	180	27,17	226,80	3,96	5,76	24,72
		28	Напиток из ягодной смеси	200	9,44	102,00	0,20	0,10	25,00
		57	Хлеб ржаной	60	3,58	182,52	4,92	1,28	32,08
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	38	2,08	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:			928	153,00	980,10	31,89	33,67	133,85	