

М Е Н Ю

20.12.2023

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	18,86	60,50	2,60	3,20	16,50
	гор блюдо	308/31	Тефтели (свинина) / соус красный основной	70/20	46,61	123,63	8,69	6,80	3,40
	гор блюдо	189/46	Каша рассыпч гречневая / тыква, припущ в слив мас	140/20	19,94	246,60	5,35	9,20	20,80
	напиток	15	Кисель	200	7,95	67,00	0,30	0,00	28,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	30	1,64	91,26	2,46	0,64	16,00
ИТОГО:				525	95,00	588,99	19,40	19,84	84,90
завтрак 5-11 кл	бутерброд	172	Гренки с сыром и шпинатом	45	18,86	60,50	2,60	3,20	16,50
	гор блюдо	308/31	Тефтели (свинина) / соус красный основной	80/30	53,54	137,40	9,70	8,00	4,80
	гор блюдо	189/46	Каша рассыпч гречневая / тыква, припущ в слив мас	150/35	26,50	295,92	6,42	11,04	25,00
	напиток	15	Кисель	200	7,95	67,00	0,30	0,00	28,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	40	2,15	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:				580	109,00	682,50	22,30	23,10	95,90
обед 1-4 кл	закуска	271	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста,	60	18,75	32,40	0,48	2,04	3,24
	1 блюдо	54/81	Борщ Сибирский, сметана	200/5	17,81	102,80	3,20	3,52	12,80
	2 блюдо	414	Тефтели рыбные с рисом и шпинатом/ соус молочный	90/40	58,87	121,90	12,40	15,26	8,60
	гарнир	187	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, м	150	22,64	189,00	3,30	4,80	20,60
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	9,44	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной	56	3,29	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	40	2,20	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:				841	133,00	821,88	26,96	27,65	118,34
обед 5-11 кл	закуска	271	Кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук, том паста,	100	31,25	54,00	0,80	3,40	5,40
	1 блюдо	54/81	Борщ Сибирский, сметана	250/5	21,83	128,50	4,00	4,40	16,00
	2 блюдо	414	Тефтели рыбные с рисом и шпинатом/ соус молочный	90/30	57,82	135,40	14,40	17,00	9,56
	гарнир	187	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, м	180	27,17	226,80	4,00	5,76	24,72
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	9,44	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	57	Хлеб ржаной	49	2,91	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	47	2,58	152,10	4,10	1,07	26,70
ИТОГО:				951	153,00	950,90	31,60	32,80	134,08