

М Е Н Ю

20.09.2021

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

7

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	напиток	15	Кисель витаминизированный "Амилорос"	200	10,81	67	0,3	0	28,2
	гор блюдо	360	Греча по-купечески	200	53,91	195,6	8,4	13,9	27,92
	закуска	89	Сыр (порциями)	15	12,31	45	3,9	4,05	0
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	40	1,12	139,04	3,28	0,86	28,06
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	50	0,85	173,8	4,1	1,07	35,07
				ИТОГО:	505	79,00	554,44	19,95	19,88
завтрак 5-11 кл	напиток	15	Кисель витаминизированный "Амилорос"	200	10,81	67	0,3	0	28,2
	закуска	89	Сыр (порциями)	15	12,31	45	3,9	4,05	0
	гор блюдо	360	Греча по-купечески	240	64,69	244,38	10,5	17,38	34,88
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	50	1,68	173,8	4,1	1,07	34,3
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	52	2,51	173,8	4,1	1,07	34,3
				ИТОГО:	557	92,00	654,44	22,05	23,36
обед 1-4 кл	1 блюдо	54	Борщ Сибирский	200	12,39	94,4	3,12	3,44	12,8
	1 блюдо	81	Сметана для супа	5	1,27	10,5	0,15	0,1	0
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	8,45	102	0,2	0,1	25
	2 блюдо	414	Тефтели рыбные с рисом и шпинатом в молочном соусе	70/20	32,21	162	11,5	17,3	8,3
	гарнир	187	Пюре картофельное	140	19,38	189	3,3	4,8	20,6
	закуска	245	Горошек зеленый	15	2,84	9,8	0,6	0,04	1,28
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	50	2,46	173,8	4,1	1,07	35,07
			ИТОГО:	700	79,00	822,7	27,07	27,94	116,58
обед 5-11 кл	1 блюдо	54	Борщ Сибирский	250	15,48	118	3,9	4,3	16
	1 блюдо	81	Сметана для супа	5	1,27	10,5	0,15	0,1	0
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	8,45	102	0,2	0,1	25
	2 блюдо	414	Тефтели рыбные с рисом и шпинатом в молочном соусе	80/30	39,37	180	12,78	19,22	9,22
	закуска	245	Горошек зеленый	15	2,84	9,8	0,6	0,04	1,28
	гарнир	187	Пюре картофельное	160	22,15	226,8	3,96	5,76	24,07
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	60	2,44	208,56	4,92	1,28	42,08
			ИТОГО:	800	92,00	952,1	31,35	32,28	134,17