

МЕНЮ

21.09.2021

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	напиток	1	Чай с сахаром	200	2,00	53	0,2	0	13,7
	гор блюдо	51	сгущенное молоко для пудингов и запеканок	20	7,42	57,5	1,4	1,6	10,5
	гор блюдо	270	Запеканка из творога с морковью	150	51,22	277,5	13,8	16,9	17,7
	фрукты	161	Яблоки	1 шт	17,49	84,6	0	0	17,64
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	30	0,87	104,28	2,46	0,64	21,04
			ИТОГО:	540	79,00	600	19,5	19,54	83,84
завтрак 5-11 кл	напиток	1	Чай с сахаром	200	2,00	53	0,2	0	13,7
	гор блюдо	51	сгущенное молоко для пудингов и запеканок	20	7,42	57,5	1,4	1,6	10,5
	гор блюдо	270	Запеканка из творога с морковью	180	61,46	370	18,4	22,53	23,6
	фрукты	161	Яблоки	1 шт	17,49	84,6	0	0	17,64
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	20	1,12	69,52	1,64	0,4	14,03
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	50	2,51	173,8	4,1	1,07	35,07
			ИТОГО:	610	92,00	688,9	24,1	25,17	90,51
обед 1-4 кл	1 блюдо	85	Суп - крем из шпината	200	18,62	100,8	2,56	3,52	14
	1 блюдо	77	Гренки	20	1,52	73,04	2,38	0,59	13,9
	2 блюдо	619	Карбонара с курицей и сырным соусом	200	43,89	318	17,44	20,5	24,32
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	5,32	61	0,1	0,1	15,41
	2 блюдо	233	Овощи припущенные гарнир	20	7,04	13,6	0,5	0,7	1,24
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	20	1,12	69,52	1,64	0,4	14,03
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	40	1,49	139,04	3,28	0,86	28,06
			ИТОГО:	700	79,00	821,44	26,27	27,57	117,47
обед 5-11 кл	1 блюдо	85	Суп - крем из шпината	250	23,27	126	3,2	4,4	17,47
	1 блюдо	77	Гренки	20	1,52	73,04	2,38	0,59	13,9
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	5,32	61	0,1	0,1	15,41
	2 блюдо	233	Овощи припущенные гарнир	20	7,04	13,6	0,5	0,7	1,24
	2 блюдо	619	Карбонара с курицей и сырным соусом	240	52,67	397,5	21,8	25,63	30,4
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	20	1,12	69,52	1,64	0,4	14,03
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	50	1,06	173,8	4,1	1,07	35,07
			ИТОГО:	800	92,00	821,74	26,27	24,68	118,17