

М Е Н Ю

10.12.2021

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

5

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	закуска	89	Сыр (порциями)	10	8,99	30	2,6	2,7	0
	гор блюдо	617	Котлета рыбная "Морское чудо" (минтай, цветная капуста)	90	42,73	129,3	8,83	10,82	16,53
	гор блюдо	187	Пюре картофельное	160	21,02	201,6	3,52	5,12	22
	напиток	2	Чай с лимоном	200/7	3,72	60	0,3	0	15,2
	хлеб	53	Булка Сухолюбская Витаминизированная	50	2,54	152,1	4,1	1,07	26,7
			ИТОГО:	517	79,00	573	19,35	19,71	80,43
завтрак 5-11 кл	закуска	89	Сыр (порциями)	10	8,99	30	2,6	2,7	0
	гор блюдо	617	Котлета рыбная "Морское чудо" (минтай, цветная капуста)	100	50,51	143,7	9,8	12,02	18,4
	гор блюдо	187	Пюре картофельное	180	25,22	226,8	4	5,8	24,8
	напиток	2	Чай с лимоном	200/7	3,72	60	0,3	0	15,2
	хлеб	53	Булка Сухолюбская Витаминизированная	70	3,56	212,94	5,74	1,5	37,4
			ИТОГО:	567	92,00	673,44	22,44	22,02	95,8
обед 1-4 кл	закуска	259	Кукуруза консервированная	20	5,68	11,6	0,44	0,08	2,2
	1 блюдо	76/77	Суп - пюре из цветной капусты, гречки	200/20	18,45	157,84	5,02	4,19	24,22
	2 блюдо	275	Тефтели из свинины в красном соусе	70/20	34,78	113,35	10,96	18,36	7,24
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	150	7,65	253	5,3	3,9	27,34
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	8,57	102	0,2	0,1	25
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	40	2,34	121,68	3,28	0,86	21,4
	хлеб	53	Булка Сухолюбская Витаминизированная	30	1,53	91,26	2,46	0,64	16
			ИТОГО:	760	79,00	850,73	27,66	28,13	123,4
обед 5-11 кл	закуска	259	Кукуруза консервированная	20	5,68	11,6	0,44	0,08	2,2
	1 блюдо	76/77	Суп - пюре из цветной капусты, гречки	250/20	22,67	179,04	5,68	5,09	26,8
	2 блюдо	275	Тефтели из свинины в красном соусе	80/30	41,44	126	12,2	20,4	8,04
	гарнир	188	Отварные макаронные изделия	180	9,18	303,6	6,4	4,7	32,81
	напиток	28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	8,57	102	0,2	0,1	25
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	50	2,93	152,1	4,1	1,07	26,7
	хлеб	53	Булка Сухолюбская Витаминизированная	30	1,53	91,26	2,46	0,64	16
			ИТОГО:	860	92,00	956,6	31,48	32,08	137,55
дополнит 1-4 кл	напиток	пром	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	14,28	91	0	0	24
	напиток	пром	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	14,28	91	0	0	24
	напиток	пром	Коктейль молочный 2,5%	200	38,08	142	5,2	5	12
			ИТОГО:	600	66,64	324	5,2	5	60