

М Е Н Ю

15.12.2023

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	Ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	бутерброд гор блюдо напиток хлеб	89	Сыр (порциями)	10	11,93	30,00	2,60	2,70	0,00
		428/127	Жаркое по-домашнему/ огурец консервированный	200/20	72,49	246,70	7,80	12,60	36,04
		16	Кофейный напиток с молоком	200	8,09	138,70	4,10	3,30	15,63
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	46	2,49	182,52	4,92	1,28	32,08
ИТОГО:				476	95,00	597,92	19,42	19,88	83,75
завтрак 5-11 кл	бутерброд гор блюдо напиток хлеб	89	Сыр (порциями)	10	11,93	30,00	2,60	2,70	0,00
		428/127	Жаркое по-домашнему/ огурец консервированный	240/20	85,76	308,38	10,13	14,25	45,05
		16	Кофейный напиток с молоком	200	8,09	138,70	4,10	3,30	15,63
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	59	3,22	182,52	4,92	1,28	32,08
ИТОГО:				529	109,00	659,60	21,75	21,53	92,76
обед 1-4 кл	фрукты закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	161	Яблоки	1 шт	16,39	70,50	0,00	0,00	17,64
		155	Салат из пекинской капусты с кукурузой	60	11,54	34,20	0,54	2,70	1,15
		63/81	Рассольник Ленинградский, сметана (мдж 15%)	200/5	20,23	138,50	2,55	3,70	13,80
		387/32	Фрикадельки припущенные в томатном соусе (свини	70/20	54,29	151,00	14,30	14,20	8,10
		214/233	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (ов	130/20	21,16	189,50	4,60	6,00	29,30
		5	Компот из свежих яблок	200	5,73	61,00	0,10	0,10	15,41
		57	Хлеб ржаной	31	1,85	91,26	2,46	0,64	16,00
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	33	1,81	91,26	2,46	0,64	16,00
		ИТОГО:				911	133,00	827,22	27,01
обед 5-11 кл	фрукты закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	161	Яблоки	1 шт	16,39	70,50	0,00	0,00	17,64
		155	Салат из пекинской капусты с кукурузой	100	19,24	57,00	0,90	4,50	1,92
		63/81	Рассольник Ленинградский, сметана (мдж 15%)	250/5	24,86	173,13	3,19	4,63	17,25
		387/32	Фрикадельки припущенные в томатном соусе (свини	70/30	55,51	167,78	15,90	15,78	9,00
		214/233	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (ов	160/25	26,19	227,40	5,52	7,20	35,16
		5	Компот из свежих яблок	200	5,73	61,00	0,10	0,10	15,41
		57	Хлеб ржаной	55	3,27	152,10	4,10	1,07	26,70
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	33	1,81	91,26	2,46	0,64	16,00
		ИТОГО:				1073	153,00	1000,17	32,17