

МЕНЮ

13.09.2021

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №			ДЕНЬ 1						
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
	закуска	89	Сыр (порциями)	10	8,21	30	2,6	2,7	0
	закуска	157	Масло сливочное для бутербродов	5	3,74	58	0,1	6,4	0,1
	гор блюдо	267	Паста Болоньезе (макароны, свинина, морковь, лук, томатная паста)	200	53,37	250,24	12,5	9,66	32,83
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	30	1,12	69,52	1,64	0,4	14,03
	хлеб	53	Булка Сухолюбская Витаминизированная	55	1,75	139,04	3,28	0,86	28,06
			ИТОГО:	500	79,00	595,18	20,42	20,02	98,29
завтрак 5-11 кл	напиток	15	Кисель витаминизированный "Амилорос"	200	10,81	67	0,3	0	28,2
	закуска	89	Сыр (порциями)	10	8,21	30	2,6	2,7	0
	закуска	157	Масло сливочное для бутербродов	5	3,74	58	0,1	6,4	0,1
	гор блюдо	267	Паста Болоньезе (макароны, свинина, морковь, лук, томатная паста)	250	66,72	293,76	14,67	11,34	38,54
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	30	1,12	104,28	2,46	0,64	21,04
	хлеб	53	Булка Сухолюбская Витаминизированная	55	1,40	173,8	4,1	1,07	35,07
			ИТОГО:	550	92,00	692,08	23,41	22,91	106,94
обед 1-4 кл	1 блюдо	78	Уха (картофель, сайра консервированная, лук репчатый, морковь, масло растительное)	200	24,67	116	6,96	3,52	14,48
	сладкое	28	Напиток из свежемороженой сметаны и ягод	200	8,45	102	0,2	0,1	25
	закуска	195	Морковь отварная	20	2,41	28,55	0,66	1,17	3,33
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	50	1,12	173,8	4,1	1,07	35,07
	хлеб	53	Булка Сухолюбская Витаминизированная	50	0,59	173,8	4,1	1,07	35,07
	2 блюдо	428	Жаркое по-домашнему (свинина, картофель, морковь, лук)	160	41,76	325,5	11	20,8	25,6
			ИТОГО:	680	79,00	827,05	27,02	27,75	117,01
обед 5-11 кл	1 блюдо	78	Уха (картофель, сайра консервированная, лук репчатый, морковь, масло растительное)	250	30,83	145	8,7	4,4	18,1
	сладкое	28	Напиток из свежемороженой сметаны и ягод	200	8,45	102	0,2	0,1	25
	закуска	195	Морковь отварная	20	2,41	28,55	0,66	1,17	3,33
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	50	1,12	173,8	4,1	1,07	35,07
	хлеб	53	Булка Сухолюбская Витаминизированная	60	2,21	208,56	4,92	1,28	42,08
	2 блюдо	428	Жаркое по-домашнему (свинина, картофель, морковь, лук)	180	46,98	434	14,7	27,73	34,13
			ИТОГО:	760	92,00	957,4	33,41	33,01	134,8