

М Е Н Ю

22.01.2025

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №		ДЕНЬ 3							
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	доп блюдо	89	Сыр (порциями)	10	13,99	30,00	2,60	2,70	0,00
	гор блюдо	167/40	Тефтели из курицы/соус сметанный с томатом	75/30	54,05	104,20	7,30	6,65	8,39
	гор блюдо	249	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	160	17,52	207,60	3,80	6,60	33,70
	напиток	10	Какао витаминизированное (4)	200	19,68	105,00	3,90	3,10	15,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	48,9	2,76	152,10	4,10	1,07	26,70
			ИТОГО:	524	108,00	598,90	21,70	20,12	83,99
завтрак 5-11 кл	доп блюдо	89	Сыр (порциями)	15	20,99	45,00	3,90	4,05	0,00
	гор блюдо	167/40	Тефтели из курицы/соус сметанный с томатом	85/25	59,94	115,78	8,11	7,39	9,32
	гор блюдо	249	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	190	20,81	249,12	4,56	7,92	40,44
	напиток	10	Какао витаминизированное (4)	200	19,68	105,00	3,90	3,10	15,20
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	63,4	3,58	182,52	4,92	1,28	32,08
			ИТОГО:	578	125,00	697,42	25,39	23,74	97,04
обед 1-4 кл	1 блюдо	95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков , гренки	200/20	35,67	149,04	4,06	8,50	15,40
	2 блюдо	602	Курица, тушеная с овощами	50/50	71,12	138,10	9,80	10,30	5,20
	гарнир	214/279	Рис отварной рассыпчатый /цветная капуста припуш	130/25	31,29	201,50	6,60	6,90	33,70
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	6,51	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	59	3,65	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	48,9	2,76	121,68	3,28	0,86	21,40
			ИТОГО:	783	151,00	823,42	27,94	27,73	117,81
обед 5-11 кл	1 блюдо	95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков , гренки	250/20	44,14	182,91	4,98	10,43	18,90
	2 блюдо	602	Курица, тушеная с овощами	55/55	78,23	153,44	10,89	11,44	5,78
	гарнир	214/279	Рис отварной рассыпчатый /цветная капуста припуш	160/35	40,78	241,80	7,92	8,28	40,44
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	6,51	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	54,2	3,36	182,52	4,92	1,28	32,08
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	35	1,98	121,68	3,28	0,86	21,40
			ИТОГО:	864	175,00	943,35	32,09	32,39	134,01

1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб с добавлением вит - минеральн комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
2 Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)
3 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.
4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1