

М Е Н Ю

04.10.2023

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	Ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты гор блюдо	161	Яблоки	1 шт	15,83	70,50	0,00	0,00	17,64
		14/233/4	Запеканка из рыбы с овощами и рисом / овощи припущенные (овощная смесь) /масло сливоч	130/20/5	70,19	335,76	15,70	18,80	29,98
	напиток хлеб	2	Чай с ягодами	200/10	7,21	59,60	0,30	0,10	14,30
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	37	1,77	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:				542	95,00	587,54	19,28	19,76	83,32
завтрак 5-11 кл	фрукты гор блюдо	161	Яблоки	1 шт	15,83	70,50	0,00	0,00	17,64
		14/233/4	Запеканка из рыбы с овощами и рисом / овощи припущенные (овощная смесь) /масло сливоч	160/20/5	83,19	380,53	17,80	21,80	34,00
	напиток хлеб	2	Чай с ягодами	200/10	7,21	59,60	0,30	0,10	14,30
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	57	2,77	182,52	4,92	1,28	32,08
ИТОГО:				592	109,00	693,15	23,02	23,18	98,02
обед 1-4 кл	закуска 1 блюдо	104	Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	11,55	80,40	1,50	6,00	4,44
		95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков , гренки	250/20	36,73	159,04	4,06	3,87	22,40
	2 блюдо	393/31	Шницель (свинина) /соус красный основной	90/20	54,96	106,10	10,30	10,48	8,70
		188/42	Отварные макаронн изделия /тыква, тушен со сметаной	140/20	20,33	209,10	5,30	6,10	30,40
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	5,65	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной	44	2,33	121,68	3,28	0,86	21,40
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	30	1,45	91,26	2,46	0,64	16,00
ИТОГО:				874	133,00	828,58	27,00	28,05	118,75
обед 5-11 кл	закуска 1 блюдо	104	Салат из свеклы с чесноком и сыром	100	19,26	134,00	2,50	10,00	7,40
		95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков , гренки	250/20	36,73	198,80	5,08	4,84	28,00
	2 блюдо	393/31	Шницель (свинина) /соус красный основной	100/20	60,99	117,90	11,44	11,64	9,70
		188/42	Отварные макаронн изделия /тыква, тушен со сметаной	160/30	26,33	250,92	6,36	7,32	36,50
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	5,65	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	57	Хлеб ржаной	45	2,39	121,68	3,28	0,86	21,40
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	34	1,65	91,26	2,46	0,64	16,00
ИТОГО:				959	153,00	975,56	31,22	35,40	134,41