

МЕНЮ

16.03.2022

Приятного аппетита!

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

| ШКОЛА №            |           |          | ДЕНЬ 9                                                 |       |       |        |       |       |        |
|--------------------|-----------|----------|--------------------------------------------------------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|
| Прием пищи         | Раздел    | № рецепт | Наименование блюд                                      | Выход | Цена  | калор  | Б     | Ж     | У      |
| завтрак<br>1-4 кл  | закуска   | 89       | Сыр (порциями)                                         | 10    | 10,02 | 35     | 2,6   | 2,7   | 0      |
|                    | гор блюдо | 612      | Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом             | 80    | 40,53 | 84     | 6,68  | 7,39  | 5,75   |
|                    | гарнир    | 271      | Кабачки тушеные                                        | 30    | 9,19  | 16,2   | 0,24  | 1,02  | 1,62   |
|                    | гарнир    | 189      | Каша рассыпчатая гречневая                             | 120   | 14,50 | 163,18 | 6,6   | 4,32  | 28,72  |
|                    | напитки   | 16       | Кофейный напиток с молоком                             | 200   | 8,16  | 138,7  | 4,1   | 3,3   | 15,63  |
|                    | хлеб      | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная                   | 60    | 3,60  | 182,52 | 4,92  | 1,28  | 32,08  |
|                    |           |          | ИТОГО:                                                 | 500   | 86,00 | 619,6  | 25,14 | 20,01 | 83,8   |
| завтрак<br>5-11 кл | закуска   | 89       | Сыр (порциями)                                         | 10    | 10,02 | 35     | 2,6   | 2,7   | 0      |
|                    | гор блюдо | 612      | Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом             | 90    | 45,59 | 94,5   | 7,56  | 8,37  | 6,48   |
|                    | гарнир    | 271      | Кабачки тушеные                                        | 50    | 15,32 | 27     | 0,4   | 1,7   | 2,7    |
|                    | гарнир    | 189      | Каша рассыпчатая гречневая                             | 130   | 15,71 | 176,8  | 7,15  | 4,68  | 31,2   |
|                    | напитки   | 16       | Кофейный напиток с молоком                             | 200   | 8,16  | 138,7  | 4,1   | 3,3   | 15,63  |
|                    | хлеб      | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная                   | 70    | 4,20  | 212,94 | 5,74  | 1,5   | 37,4   |
|                    |           |          | ИТОГО:                                                 | 550   | 99,00 | 684,94 | 27,55 | 22,25 | 93,41  |
| обед<br>1-4 кл     | закуска   | 195      | Морковь отварная                                       | 20    | 2,57  | 17,13  | 0,42  | 0,72  | 2,01   |
|                    | 1 блюдо   | 99       | Суп томатный с фасолью и овощами, сметана              | 200/5 | 20,10 | 89,8   | 4,4   | 5,4   | 10     |
|                    | 2 блюдо   | 399      | Азу (картоф,свинин, морк, лук, огур конс, томат паста) | 170   | 47,14 | 335,88 | 15,1  | 20,3  | 32,08  |
|                    | напиток   | 28       | Напиток из свежемороженых плодов и ягод                | 200   | 10,48 | 102    | 0,2   | 0,1   | 25     |
|                    | хлеб      | 58       | Хлеб ржаной                                            | 50    | 3,31  | 152,1  | 4,1   | 1,07  | 26,7   |
|                    | хлеб      | 53       | Булка Сухоложская витаминизированная                   | 40    | 2,40  | 121,68 | 3,28  | 0,86  | 21,4   |
|                    |           |          | ИТОГО:                                                 | 705   | 86,00 | 818,49 | 25,01 | 26,69 | 117,11 |
| обед<br>5-11 кл    | закуска   | 195      | Морковь отварная                                       | 30    | 3,85  | 22,84  | 0,56  | 0,96  | 2,68   |
|                    | 1 блюдо   | 99       | Суп томатный с фасолью и овощами, сметана              | 250/5 | 24,81 | 112,25 | 5,5   | 6,75  | 12,5   |
|                    | 2 блюдо   | 399      | Азу (картоф,свинин, морк, лук, огур конс, томат паста) | 190   | 52,88 | 373,2  | 16,8  | 22,6  | 35,8   |
|                    | напиток   | 28       | Напиток из свежемороженых плодов и ягод                | 200   | 10,48 | 102    | 0,2   | 0,1   | 25     |
|                    | хлеб      | 58       | Хлеб ржаной                                            | 60    | 3,98  | 182,52 | 4,92  | 1,28  | 32,08  |
|                    | хлеб      | 53       | Булка Сухоложская витаминизированная                   | 50    | 3,00  | 152,1  | 4,1   | 1,07  | 26,7   |
|                    |           |          | ИТОГО:                                                 | 805   | 99,00 | 944,91 | 32,08 | 32,76 | 134,76 |