

МЕНЮ

13.12.2021

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №			ДЕНЬ 7						
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	закуска	109	Витаминная горка (капуста белокочанная)	60	4,65	48,6	0,78	2,7	5
	гор блюдо	272	Булгур с мясом и овощами	200	61,40	355	15,06	16,3	29,2
	напиток	15	Кисель витаминизированный	200	10,81	67	0,3	0	28,2
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	40	2,03	121,68	3,25	0,86	21,4
			ИТОГО:	500	79,00	592,28	19,39	19,86	83,8
завтрак 5-11 кл	закуска	109	Витаминная горка (капуста белокочанная)	100	7,75	81	1,3	4,5	8,3
	гор блюдо	272	Булгур с мясом и овощами	230	71,09	408,25	17,32	18,75	33,6
	напиток	15	Кисель витаминизированный	200	10,81	67	0,3	0	28,2
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	50	2,35	152,1	4,1	1,07	26,7
			ИТОГО:	580	92,00	708,35	23,02	24,32	96,8
обед 1-4 кл	закуска	127	Огурцы консервированные	20	2,12	2	0,13	0	0,33
	1 блюдо	54/81	Борщ Сибирский, сметана	200/5	13,89	104,9	3,27	3,54	12,8
	2 блюдо	273	Котлета из рыбы "Нежная" (минтай, морковь, лук, яй	90	38,49	181	14,9	12,4	22,35
	гарнир	190	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	19,10	250,83	4,2	10,7	36,45
	напиток	1	Чай с сахаром	200	2,11	53	0,2	0	13,7
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	30	1,76	91,26	2,46	0,64	16
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	30	1,53	91,26	2,46	0,64	16
			ИТОГО:	725	79,00	774,25	27,62	27,92	117,63
обед 5-11 кл	закуска	127	Огурцы консервированные	30	3,18	3	0,2	0	0,5
	1 блюдо	54/81	Борщ Сибирский, сметана	250/5	17,05	128,5	4,05	4,4	16
	2 блюдо	273	Котлета из рыбы "Нежная" (минтай, морковь, лук, яй	100	42,28	201,11	16,6	13,8	24,83
	гарнир	190	Картофель и овощи тушеные в соусе	180	22,92	301	5,04	12,84	43,74
	напиток	1	Чай с сахаром	200	2,11	53	0,2	0	13,7
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	50	2,93	152,1	4,1	1,07	26,7
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная	30	1,53	91,26	2,46	0,64	16
			ИТОГО:	845	92,00	929,97	32,65	32,75	141,47
дополнит 1-4 кл	напиток	пром	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	14,28	91	0	0	24
			ИТОГО:	200	14,28	91	0	0	24