М Е Н Ю

17.10.2024

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №		ДЕНЬ 4							
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	доп блюдо гор блюдо	89	Сыр (порциями)	10	13,83	30,00	2,60	2,70	0,00
		263/49	Каша молочная "Пять злаков"с карамелизованными фруктами / масло сливочное	240/6	37,09	258,80	9,20	12,70	47,10
	напиток хлеб	пром	Коктейль молочный (4)	200	40,46	118,00	2,80	3,20	4,70
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	65	3,62	182,52	4,92	1,28	32,08
ИТОГО:			521	95,00	589,32	19,52	19,88	83,88	
завтрак 5-11 кл	доп блюдо гор блюдо	89	Сыр (порциями)	17	23,50	45,00	3,90	4,05	0,00
		263/49	Каша молочная "Пять злаков"с карамелизованными фруктами / масло сливочное	280/6	41,76	342,85	10,97	14,86	59,10
	напиток хлеб	пром	Коктейль молочный (4)	200	40,46	118,00	2,80	3,20	4,70
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	59	3,28	182,52	4,92	1,28	32,08
ИТОГО:			562	109,00	688,37	22,59	23,39	95,88	
обед 1-4 кл	закуска	120	Салат из отварной моркови с растительным маслом	60	9,32	61,00	0,70	3,60	6,10
	1 блюдо	63/81	Рассольник Ленинградский, сметана (мдж 15%)	200/5	22,27	108,50	5,55	5,70	13,10
	2 блюдо	414/37	Тефтели рыбные с рисом и шпинат (минтай) / соус молоч	70/20	48,08	103,90	8,40	8,60	5,40
	гарнир	187/233	Пюре картофельное /овощи припущенные (смесь ов	130/20	29,80	181,30	5,40	6,20	19,30
	напиток	28	Напиток из ягодной смеси	200	11,43	102,00	0,20	0,10	25,00
	доп блюдо	пром	Конфета	22	6,81	23,30	0,30	1,80	5,60
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	45,6	2,79	121,68	3,28	0,86	21,40
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	45	2,50	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:			818	133,00	823,36	27,11	27,72	117,30	
обед 5-11 кл	закуска	120	Салат из отварной моркови с растительным маслом	100	15,54	101,67	1,17	6,00	10,17
	1 блюдо	63/81	Рассольник Ленинградский, сметана (мдж 15%)	250/5	27,41	135,00	6,90	7,09	16,30
	2 блюдо	414/37	Тефтели рыбные с рисом и шпинат (минтай) / соус молоч	70/30	49,30	115,44	9,33	9,60	6,00
	гарнир	187/233	Пюре картофельное /овощи припущенные (смесь ов	150/30	37,40	217,50	6,48	7,43	23,16
	напиток	28	Напиток из ягодной смеси	200	11,43	102,00	0,20	0,10	25,00
	доп блюдо	пром	Конфета	22	6,81	23,30	0,30	1,80	5,60
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	48	2,94	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	39	2,17	121,68	3,28	0,86	21,40
ИТОГО:			944	153,00	968,69	31,76	33,95	134,33	

- 1.Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2.Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3.Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.
- 4.Напиток промышленного производства, обогащенный кальцием.