

М Е Н Ю

27.09.2024

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №			ДЕНЬ 10						
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	гор блюдо	273/37	Котлета из рыбы "Нежная"(минтай) / соус молочный с морковью и шпинатом	70/30	39,84	104,30	8,30	4,80	8,20
	гор блюдо	187	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%,	160	25,64	189,00	3,30	4,80	20,60
	напиток	10	Какао витаминизированное (4)	200	18,68	145,00	3,90	3,10	15,20
	доп блюдо	пром	Печенье	50	8,03	89,63	1,38	6,33	12,42
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50,6	2,81	152,10	4,10	1,07	26,70
ИТОГО:				561	95,00	680,03	20,98	20,10	83,12
завтрак 5-11 кл	гор блюдо	273/37	Котлета из рыбы "Нежная"(минтай) / соус молочный с морковью и шпинатом	90/30	50,22	115,90	9,22	5,30	9,11
	гор блюдо	187	Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%,	180	28,84	226,80	4,00	5,76	24,72
	напиток	10	Какао витаминизированное (4)	200	18,68	145,00	3,90	3,10	15,20
	доп блюдо	пром	Печенье	50	8,03	89,63	1,38	6,33	12,42
	хлеб	53	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	58,2	3,23	152,10	4,92	1,28	32,08
ИТОГО:				608	109,00	729,43	23,42	21,77	93,53
обед 1-4 кл	закуска	142	Салат из отварной моркови с яблоками и растительн	60	9,24	48,00	0,60	4,00	3,90
	1 блюдо	76/77	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	250/20	31,55	139,04	5,10	5,43	19,50
	2 блюдо	602	Мясо тушеное (свинина)	45/45	67,71	138,00	8,90	8,80	3,80
	гарнир	214	Рис отварной рассыпчатый	150	16,81	201,50	6,60	8,20	33,70
	напиток	1	Чай черный байховый с сахаром	200	2,92	53,00	0,20	0,00	13,70
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	50	3,05	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30,9	1,72	91,26	2,46	0,64	16,00
	ИТОГО:			851	133,00	822,90	27,96	28,14	117,30
обед 5-11 кл	закуска	142	Салат из отварной моркови с яблоками и растительн	110	16,94	80,00	1,00	6,70	6,50
	1 блюдо	76/77	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	250/20	31,55	170,64	6,26	6,66	23,93
	2 блюдо	602	Мясо тушеное (свинина)	50/50	75,24	153,30	9,90	9,80	4,22
	гарнир	214	Рис отварной рассыпчатый	190	21,30	241,80	7,92	9,84	40,44
	напиток	1	Чай черный байховый с сахаром	200	2,92	53,00	0,20	0,00	13,70
	хлеб	57	Хлеб ржаной (2)	48,2	2,94	152,10	4,10	1,07	26,70
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	38	2,11	121,68	3,28	0,86	21,40
	ИТОГО:			956	153,00	972,52	32,66	34,93	136,89

1.Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб с добавлением витаминно - минерального 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