

М Е Н Ю

22.09.2023

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №		ДЕНЬ 5							
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	Ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	бутерброд гор блюдо напиток хлеб	89	Сыр (порциями)	15	16,85	45,00	3,90	4,05	0,00
		428/127	Жаркое по-домашнему/ огурец консервированный	200/40	67,01	246,70	7,30	11,40	36,04
		16	Кофейный напиток с молоком	200	8,01	138,70	4,10	3,30	15,63
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	65	3,13	182,52	4,92	1,28	32,08
ИТОГО:				520	95,00	612,92	20,22	20,03	83,75
завтрак 5-11 кл	бутерброд гор блюдо напиток хлеб	89	Сыр (порциями)	15	16,85	45,00	3,90	4,05	0,00
		428/127	Жаркое по-домашнему/ огурец консервированный	250/35	81,33	308,38	10,13	14,25	45,05
		16	Кофейный напиток с молоком	200	8,01	138,70	4,10	3,30	15,63
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	58	2,81	182,52	4,92	1,28	32,08
ИТОГО:				558	109,00	674,60	23,05	22,88	92,76
обед 1-4 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	155	Салат из пекинской капусты с кукурузой	60	12,34	34,20	0,54	2,70	1,15
		63/81	Рассольник Ленинградский, сметана (мдж 15%)	200/5	19,19	138,50	2,55	3,70	13,80
		429	Гуляш (свинина, лук репч, том паста, масло сливочн	50/50	65,16	181,00	15,10	14,20	8,10
		214/233	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (ов	140/20	20,71	219,50	3,60	6,00	34,30
		15	Кисель	200	11,93	67,00	0,30	0,00	28,20
		57	Хлеб ржаной	37	1,97	91,26	2,46	0,64	16,00
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	35	1,70	91,26	2,46	0,64	16,00
ИТОГО:				797	133,00	822,72	27,01	27,88	117,55
обед 5-11 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	155	Салат из пекинской капусты с кукурузой	100	20,57	57,00	0,90	4,50	1,92
		63/81	Рассольник Ленинградский, сметана (мдж 15%)	250/5	23,56	173,13	3,19	4,63	17,25
		429	Гуляш (свинина, лук репч, том паста, масло сливочн	50/50	65,16	201,10	16,80	15,80	9,00
		214/233	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (ов	160/30	26,65	263,40	4,32	7,20	41,16
		15	Кисель	200	11,93	67,00	0,30	0,00	28,20
		57	Хлеб ржаной	65	3,43	182,52	4,92	1,28	32,08
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	35	1,70	91,26	2,46	0,64	16,00
ИТОГО:				945	153,00	1035,41	32,89	34,05	145,61