

М Е Н Ю

20.01.2022

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	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты закуска гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	16,07	70,5	0	0	17,64
		268	Брускетта с творогом, сыром, шпинатом	60	19,13	138,3	4,58	12,2	26,11
		236/49	Каша молочн ассорти (рис, гречн крупа), масло слив	200/5	15,99	172,59	4,85	5,4	15,59
		пром	Коктейль молочный	200	33,32	142	5,2	5	12
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	30	1,49	91,26	2,46	0,64	16
			ИТОГО:	595	86,00	614,68	17,09	23,27	87,34
завтрак 5-11 кл	фрукты закуска гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	16,07	70,5	0	0	17,64
		268	Брускетта с творогом, сыром, шпинатом	60	19,13	138,3	4,58	12,2	26,11
		236/49	Каша молочн ассорти (рис, гречн крупа), масло слив	250/10	28,49	174,7	6,45	6,16	20,78
		пром	Коктейль молочный	200	33,32	142	5,2	5	12
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	40	1,99	121,68	3,28	0,86	21,4
			ИТОГО:	710	99,00	647,18	19,51	24,25	97,93
обед 1-4 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо напиток хлеб хлеб	195	Свекла отварная	20	3,24	12,88	0,32	0,48	1,7
		101/77	Суп из бобовых, гренки	200/20	9,66	197,04	9,5	3,63	20,2
		269	Бигус(капуста белок, свинин, морк, лук, смет, том. пас)	180	59,13	329,12	12	22,4	6,3
		28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	8,61	102	0,2	0,1	25
		58	Хлеб ржаной с отрубями	50	2,87	152,1	4,1	1,07	26,7
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	50	2,49	152,1	4,1	1,07	26,7
			ИТОГО:	720	86,00	945,24	30,26	28,74	106,6
обед 5-11 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо напиток хлеб хлеб	195	Свекла отварная	30	4,86	19,32	0,48	0,72	2,55
		101/77	Суп из бобовых, гренки	250/20	11,68	228,04	11,3	4,39	32,73
		269	Бигус(капуста белок, свинин, морк, лук, смет, том. пас)	210	68,49	411,4	15,2	28	8
		28	Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	8,61	102	0,2	0,1	25
		58	Хлеб ржаной с отрубями	50	2,87	152,1	4,1	1,07	26,7
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	50	2,49	152,1	4,1	1,07	26,7
			ИТОГО:	810	99,00	1064,96	35,36	35,35	121,68