

МЕНЮ

12.01.2022

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №		ДЕНЬ 3							
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	16,07	70,5	0	0	17,64
	закуска	89	Сыр (порциями)	10	9,16	30	2,6	2,7	0
	гор блюдо	233	Овощи припущенные	30	9,72	20,4	0,75	1,05	1,86
	гор блюдо	197/49	Омлет с картофелем запеченный, масло сливочное	150/5	35,93	226,8	8,4	9,3	26,3
	напиток	10	Витаминизированное какао	200	13,63	145	3,9	3,1	25,2
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	30	1,49	91,26	2,46	0,64	16
			ИТОГО:	575	86,00	583,96	18,11	16,79	87
завтрак 5-11 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	16,07	70,5	0	0	17,64
	закуска	89	Сыр (порциями)	10	9,16	30	2,6	2,7	0
	гор блюдо	233	Овощи припущенные	30	9,72	20,4	0,75	1,05	1,86
	гор блюдо	197/49	Омлет с картофелем запеченный, масло сливочное	200/5	48,93	323	14,6	13,9	35,05
	напиток	10	Витаминизированное какао	200	13,63	145	3,9	3,1	25,2
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	30	1,49	91,26	2,46	0,64	16
			ИТОГО:	625	99,00	680,16	24,34	21,36	95,75
обед 1-4 кл	закуска	195	Свекла отварная	20	3,24	12,9	0,3	0,46	1,7
	1 блюдо	95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	200/20	25,15	177,04	4,06	3,87	20,4
	2 блюдо	317	Фрикадельки из филе куриного в красном соусе	60/30	34,45	128,3	7,7	16,3	8,2
	гарнир	189	Каша рассыпчатая гречневая	150	17,24	242	8,2	5,4	35,9
	напиток	1	Чай с сахаром	200	2,21	53	0,2	0	13,7
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	30	1,72	91,26	2,46	0,64	16
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	40	1,99	121,68	3,28	0,86	21,4
			ИТОГО:	750	86,00	826,18	26,2	27,53	117,3
обед 5-11 кл	закуска	195	Свекла отварная	20	3,24	12,9	0,3	0,46	1,7
	1 блюдо	95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	250/20	31,04	203,04	4,48	4,69	22,03
	2 блюдо	317	Фрикадельки из филе куриного в красном соусе	70/30	37,53	142,5	8,6	18,1	9,11
	гарнир	189	Каша рассыпчатая гречневая	180	20,69	306,53	10,4	6,48	45,5
	напиток	1	Чай с сахаром	200	2,21	53	0,2	0	13,7
	хлеб	58	Хлеб ржаной с отрубями	40	2,30	121,68	3,28	0,86	21,4
	хлеб	53	Булка Сухоложская витаминизированная	40	1,99	121,68	3,28	0,86	21,4
			ИТОГО:	850	99,00	961,33	30,54	31,46	134,84