

МЕНЮ

21.05.2024

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ 2

| Прием пищи         | Раздел                                                             | № рецепт | Наименование блюд                                 | Выход  | Цена   | Ккал   | Б     | Ж     | У      |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|
| завтрак<br>1-4 кл  | фрукты<br>гор блюдо<br>напиток<br>хлеб                             | 161      | Яблоки                                            | 1 шт   | 17,41  | 70,50  | 0,00  | 0,00  | 17,64  |
|                    |                                                                    | 276/51   | Запеканка творожная с тыквой , сгущенное молоко   | 130/20 | 71,89  | 313,30 | 15,20 | 18,30 | 25,80  |
|                    |                                                                    | 1        | Чай с сахаром                                     | 200    | 2,87   | 53,00  | 0,20  | 0,00  | 13,70  |
|                    |                                                                    | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная              | 49,5   | 2,83   | 152,10 | 4,10  | 1,07  | 26,70  |
|                    |                                                                    |          | ИТОГО:                                            | 533    | 95,00  | 588,90 | 19,50 | 19,37 | 83,84  |
| завтрак<br>5-11 кл | фрукты<br>гор блюдо<br>напиток<br>хлеб                             | 161      | Яблоки                                            | 1 шт   | 17,41  | 70,50  | 0,00  | 0,00  | 17,64  |
|                    |                                                                    | 276/51   | Запеканка творожная с тыквой , сгущенное молоко   | 160/20 | 85,12  | 373,80 | 17,50 | 21,90 | 34,16  |
|                    |                                                                    | 1        | Чай с сахаром                                     | 200    | 2,87   | 53,00  | 0,20  | 0,00  | 13,70  |
|                    |                                                                    | 53       | Булка Сухоложская Витаминизированная              | 63     | 3,60   | 182,52 | 4,92  | 1,28  | 32,08  |
|                    |                                                                    |          | ИТОГО:                                            | 576    | 109,00 | 679,82 | 22,62 | 23,18 | 97,58  |
| обед<br>1-4 кл     | закуска<br>1 блюдо<br>2 блюдо<br>гарнир<br>напиток<br>хлеб<br>хлеб | 116      | Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук  | 60     | 8,51   | 48,60  | 0,80  | 2,70  | 5,00   |
|                    |                                                                    | 169      | Суп рыбный с рисом и яйцом (минтай)               | 200    | 27,41  | 120,24 | 6,32  | 7,47  | 10,40  |
|                    |                                                                    | 308/40   | Тефтели (говядина, свинина) /соус сметанный с том | 70/20  | 57,11  | 104,20 | 9,30  | 10,65 | 8,39   |
|                    |                                                                    | 187      | Пюре картофельное (карт, молоко, масл слив)       | 150    | 23,85  | 189,00 | 3,30  | 4,80  | 20,60  |
|                    |                                                                    | 28       | Напиток из ягодной смеси                          | 200    | 10,46  | 102,00 | 0,20  | 0,10  | 25,00  |
|                    |                                                                    | 57       | Хлеб ржаной                                       | 53     | 3,28   | 152,10 | 4,10  | 1,07  | 26,70  |
|                    |                                                                    | 53       | Булка Сухоложская витаминизированная              | 41,6   | 2,38   | 121,68 | 3,28  | 0,86  | 21,40  |
|                    |                                                                    |          | ИТОГО:                                            | 795    | 133,00 | 837,82 | 27,30 | 27,65 | 117,49 |
| обед<br>5-11 кл    | закуска<br>1 блюдо<br>2 блюдо<br>гарнир<br>напиток<br>хлеб<br>хлеб | 116      | Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук  | 100    | 15,32  | 81,00  | 1,30  | 4,50  | 8,33   |
|                    |                                                                    | 169      | Суп рыбный с рисом и яйцом (минтай)               | 250    | 34,27  | 150,30 | 7,90  | 9,34  | 13,00  |
|                    |                                                                    | 308/40   | Тефтели (говядина, свинина) /соус сметанный с том | 70/35  | 59,05  | 115,80 | 10,33 | 11,83 | 9,32   |
|                    |                                                                    | 187      | Пюре картофельное (карт, молоко, масл слив)       | 180    | 28,62  | 226,80 | 3,96  | 5,76  | 24,72  |
|                    |                                                                    | 28       | Напиток из ягодной смеси                          | 200    | 10,46  | 102,00 | 0,20  | 0,10  | 25,00  |
|                    |                                                                    | 57       | Хлеб ржаной                                       | 53     | 3,28   | 182,52 | 4,92  | 1,28  | 32,08  |
|                    |                                                                    | 53       | Булка Сухоложская витаминизированная              | 35     | 2,00   | 121,68 | 3,28  | 0,86  | 21,40  |
|                    |                                                                    |          | ИТОГО:                                            | 923    | 153,00 | 980,10 | 31,89 | 33,67 | 133,85 |