

М Е Н Ю

28.09.2022

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 гор блюдо	161 199/233/49	Яблоки	1 шк	14,28	70,50	0,00	0,00	17,64
			Омлет с рыбой запеченный (минт, яйцо, молоко 2,5% овощи припущенные / масло сливочное	140/15/5	75,20	312,36	15,25	18,70	26,12
	напиток хлеб	1 53	Чай черный байховый с сахаром	200,00	2,63	53,00	0,20	0,00	13,70
			Булка Сухоложская витаминизированная	50,00	2,89	152,10	4,10	1,07	26,70
	ИТОГО:				530,00	95,00	587,96	19,55	19,77
завтрак 5-11 кл	фрукты гор блюдо	161 199/233/49	Яблоки	1 шт	14,28	70,50	0,00	0,00	17,64
			Омлет с рыбой запеченный (минт, яйцо, молоко 2,5% овощи припущенные / масло сливочное	180/15/5	89,24	406,36	18,25	22,10	36,12
	напиток хлеб	1 53	Чай черный байховый с сахаром	200,00	2,63	53,00	0,20	0,00	13,70
			Булка Сухоложская витаминизированная	50,00	2,85	152,10	4,10	1,07	26,70
	ИТОГО:				570,00	109,00	681,96	22,55	23,17
обед 1-4 кл	подгарио 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	195 95/77 308/31 188 28 57 53	Свекла отварная	20	2,68	12,90	0,30	0,46	1,70
			Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	200/20	28,62	179,04	4,06	3,87	20,40
			Тефтели (свинина) , соус красный основной	65/30	35,59	109,30	11,50	15,70	8,20
			Отварные макаронные изделия	150	13,16	209,10	5,30	6,10	30,40
			Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,92	102,00	0,20	0,10	25,00
			Хлеб ржаной	38	2,44	121,68	3,28	0,86	21,40
			Булка Сухоложская витаминизированная	28	1,59	91,26	2,46	0,64	16,00
			ИТОГО:				751	95,00	825,28
обед 5-11 кл	подгарио 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	195 95/77 308/31 188 28 57 53	Свекла отварная	20	2,68	12,90	0,30	0,46	1,70
			Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	250/20	35,31	203,04	4,48	4,69	22,03
			Тефтели (свинина) , соус красный основной	70/30	38,25	140,30	13,60	18,20	9,10
			Отварные макаронные изделия	190	16,67	250,92	6,36	7,30	36,48
			Напиток из свежемороженых плодов и ягод	200	10,92	102,00	0,20	0,10	25,00
			Хлеб ржаной	45	2,85	121,68	3,28	0,86	21,40
			Булка Сухоложская витаминизированная	40	2,32	121,68	3,28	0,86	21,40
			ИТОГО:				865	109,00	952,52