

М Е Н Ю

21.04.2022

Приятного аппетита!

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

ШКОЛА №

ДЕНЬ

9

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	закуска гор блюдо	89	Сыр (порциями)	10	10,02	35	2,6	2,7	0
		612/40	Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом, соус сметанный с томатом	60/30	36,50	84	6,68	7,39	5,75
	гарнир напитки хлеб	189/271	Каша рассыпчатая гречневая/кабачки тушеные	120/40	26,81	179,38	6,84	5,34	30,34
		16	Кофейный напиток с молоком	200	8,84	138,7	4,1	3,3	15,63
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	60	3,83	182,52	4,92	1,28	32,08
ИТОГО:			520	86,00	619,6	25,14	20,01	83,8	
завтрак 5-11 кл	закуска гор блюдо	89	Сыр (порциями)	10	10,02	35	2,6	2,7	0
		612/40	Зразы из цыпленка-бройлера с луком и яйцом, соус сметанный с томатом	80/40	48,43	94,5	7,56	8,37	6,48
	гарнир напитки хлеб	189/271	Каша рассыпчатая гречневая/кабачки тушеные	150/30	27,27	215,26	8,21	6,41	36,41
		16	Кофейный напиток с молоком	200	8,84	138,7	4,1	3,3	15,63
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	70	4,44	212,94	5,74	1,5	37,4
ИТОГО:			580	99,00	696,4	28,21	22,28	95,92	
обед 1-4 кл	закуска 1 блюдо	195	Морковь отварная	20	3,21	11,4	0,26	0,47	1,33
		99/81	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана	200/5	22,08	89,8	4,4	5,4	10
	2 блюдо	399	Азу (картоф, свинин, морк, лук, огур конс, томат паста)	170	50,88	363,22	15,1	20,32	39,02
		1	Чай с сахаром	200/10	3,01	53	0,2	0	13,7
	напиток хлеб хлеб	57	Хлеб ржаной	50	3,53	152,1	4,1	1,07	26,7
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	52	3,29	152,1	4,1	1,07	26,7
ИТОГО:			707	86,00	821,62	28,16	28,33	117,45	
обед 5-11 кл	закуска 1 блюдо	195	Морковь отварная	40	4,47	22,84	0,56	0,96	2,68
		99/81	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана	250/5	27,20	112,25	5,5	6,75	12,5
	2 блюдо	399	Азу (картоф, свинин, морк, лук, огур конс, томат паста)	190	56,87	373,2	16,8	22,6	35,8
		1	Чай с сахаром	200/10	3,01	53	0,2	0	13,7
	напиток хлеб хлеб	57	Хлеб ржаной	60	4,23	182,52	4,92	1,28	32,08
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	50	3,22	152,1	4,1	1,07	26,7
ИТОГО:			805	99,00	895,91	32,08	32,66	123,46	