

МЕНЮ НА 10 АПРЕЛЯ 2024 ГОДА
" СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ № 27"

УТВЕРЖДАЮ
Директор  Петрова Н. П.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
				Б	Ж	У		
1	2	8	3	4	5	6	7	
Неделя 1								
День 3								
1 - 4 классы (БЕСПЛАТНО)								
ЗАВТРАК	Кукуруза отварная	133	40	1,77	0,7	3,34	21,20	
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	210	210	15,18	20,53	3,27	256,58	
	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	338	120	0,72	0,54	18,54	84,6	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	430	200	0,2	0,1	15	60	
	Хлеб пшеничный	ПР	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
Итого за завтрак			610	21,03	22,27	59,47	515,9	
1 - 4 классы (БЕСПЛАТНО)								
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	52	100	1,41	6,01	8,26	92,8	
	Суп картофельный	97	200	1,87	2,26	13,5	91,2	
	Птица или кролик отварные (в суп)	288	30	3,51	1,07	0,05	39,3	
	Котлеты, биточки, шницели (биточек)	268	120	13,48	16,94	14,18	364	
	Капуста тушеная, м/сл	321	160	3,1	4,86	14,14	112,65	
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	376	200	0,44	0,02	27,77	113	
	Хлеб ржаной	ПР	48	3,03	0,53	23,73	120,23	
Итого за обед			858	26,84	31,69	101,63	933,18	
5-11 классы (ПЛАТНО)								
ЗАВТРАК	Кукуруза отварная	133	50	0,89	0,35	1,67	10,60	
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	210	205	15,14	16,9	3,2	223,58	
	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	338	120	0,72	0,54	18,54	84,6	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	430	200	0,2	0,1	15	60	
	Хлеб пшеничный	ПР	40	3,95	0,5	24,15	116,9	
Итого за завтрак			615	20,9	18,39	62,56	495,68	
5-11 классы (ПЛАТНО)								
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	52	100	1,41	6,01	8,26	92,8	
	Суп картофельный	97	250	2,34	2,83	16,87	114	
	Птица или кролик отварные (в суп)	288	30	3,51	1,07	0,05	39,3	
	Котлеты, биточки, шницели (биточек)	268	120	13,48	16,94	14,18	364	
	Капуста тушеная, м/сл	321	185	3,72	5,83	16,97	135,18	
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	376	200	0,44	0,02		113	
	Хлеб ржаной	ПР	60	3,79	0,66	29,66	150,29	
Итого за обед			945	28,69	33,36	85,99	1008,57	
Г П Д (ПОЛДНИК)								
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (кефир)	386	220	6,38	5,5	10	125	33,11
	Булочка домашняя	424	100	7,28	12,52	43,92	318	11,1
Итого за полдник			320	13,66	18,02	53,92	443,00	44,21