



СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор  
АНО ОО «АКАДЕМИЯ»  
И.В.Зимарева

## МЕНЮ

### школа 5 - 11 классы

03.04.24

НЕДЕЛЯ 1					
Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20					
День 3 (Среда)					
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, калл.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	10.3	10.3	50.0	333.8
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/1 5	1.5	1.2	17.1	85.4
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6.4	12.4	10.6	187.3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>18.3</b>	<b>24.0</b>	<b>77.6</b>	<b>606.6</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0.8	5.2	7.6	82.5
СУП С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141.0
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2.5	4.0	25.9	148.9
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦ	80/80	31.4	31.8	6.2	436.0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	250	0.2	0.2	27.8	113.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.6	0.6	50.2	236.8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>54.2</b>	<b>46.9</b>	<b>170.2</b>	<b>1 322.3</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>					
РЯЖЕНКА	250	7.5	2.5	10.5	100.0
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0
БЛИНЧИКИ	100	5.1	8.0	29.3	209.4
СОУС МОЛОЧНЫЙ - СЛАДКИЙ	50	1.0	2.5	17.3	95.3
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	28,5	19,0	24,6	391,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6.1	0.5	40.1	189.5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>47.2</b>	<b>70.8</b>	<b>265.5</b>	<b>1 900.8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>119.7</b>	<b>141.8</b>	<b>513.3</b>	<b>3 829.7</b>