



МЕНЮ
 школа 1 - 4 классы
27.04.2024

НЕДЕЛЯ 1					
Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20					
День 1 (Понедельник)					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, укал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6.6	9.7	24.3	209.9
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.8	9.4	15.5	170.6
Итого за прием пищи:	450	16.1	22.1	64.2	521.5
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	80	1.1	6.3	5.8	84.7
СУП РЫБНЫЙ ИЗ КОНСЕРВОВ	200	7.4	2.7	14.2	110.8
ПЛОВ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ	200	3.1	4.0	32.7	178.5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	21.5	90.2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6.1	0.5	40.1	189.5
Итого за прием пищи:	840	55.3	46.1	138.3	1 191.5
Уплотнённый полдник					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	10.8	5.8	33.7	231.5
КЕФИР	180	0.6	0.2	25.9	119.3
МАКАРОННИК С МЯСОМ	200	31.1	21.3	100.3	717.5
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4
Итого за прием пищи:	610	36.1	29.7	146.8	1 013.0
Всего за день:		107.4	97.9	349.3	2 726.0