



МЕНЮ

школа 1 - 4 классы

18.04.24

НЕДЕЛЯ 1					
Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-2					
День 4 (Четверг)					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, укал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА"	200	6.2	10.0	26.8	224.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	2.2	0.8	27.3	123.2
Итого за прием пищи:	450	11.7	13.2	80.7	489.4
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	80	3.8	7.6	5.7	106.7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	8.0	7.5	14.6	157.8
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	170	14.9	16.2	12.1	256.2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	17.4	69.7
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:	790	38.0	32.5	123.8	943.0
Уплотнённый полдник					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	200	1	0,2	20,2	86
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	70	3.1	1.3	30.5	146.7
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	17.0	21.0	249.7
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	12.1	7.9	6.5	144.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4
Итого за прием пищи:	590	22.6	26.7	112.2	779.4
Всего за день:		72.3	72.4	316.7	2 211.9