



МЕНЮ

школа 5 - 11 классы

19.04.24

НЕДЕЛЯ 1

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День 5 (Пятница)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, калл.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	7.1	10.0	47.9	311.2
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	6.9	11.3	18.6	204.7
Итого за прием пищи:	525	14.1	21.3	81.2	575.2
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	1,62	3,06	1,56	40,2
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/15	2.1	6.5	12.6	122.1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22.5	21.4	17.8	353.8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	250	0.2	0.2	33.8	138.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.6	0.6	50.2	236.8
Итого за прием пищи:	940	38.2	29.5	149.3	1 022.6
Уплотнённый полдник					
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0
ПЕЧЕНЬЕ	60	4.5	5.9	44.6	250.2
КЕФИР	200	5,2	4,5	7,2	95,4
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1.0	2.5	6.6	52.7
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	26.7	16.8	24.4	360.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6.1	0.5	40.1	189.5
Итого за прием пищи:	700	42.6	30.9	130.9	974.6
Всего за день:		94.9	81.7	361.4	2 572.4