



**МЕНЮ**  
школа 1 - 4 классы

23.04 21

**НЕДЕЛЯ 2**

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

**День 7 (Вторник)**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ            | 200          | 6.1              | 9.8         | 42.4         | 282.8                         |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 200          | 4.7              | 3.8         | 30.5         | 176.3                         |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ            | 50           | 2.8              | 5.9         | 35.5         | 204.2                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>450</b>   | <b>13.7</b>      | <b>19.5</b> | <b>108.4</b> | <b>663.3</b>                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ    | 80           | 0.8              | 4.0         | 7.0          | 68.3                          |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ    | 200          | 5.1              | 3.6         | 14.9         | 112.8                         |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ     | 100          | 4.3              | 4.2         | 19.4         | 132.1                         |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ              | 100          | 14.9             | 17.2        | 3.1          | 226.2                         |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 0.0              | 0.0         | 19.4         | 77.4                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 80           | 5.3              | 0.7         | 33.9         | 163.2                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 80           | 6.1              | 0.5         | 40.1         | 189.5                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>840</b>   | <b>36.5</b>      | <b>30.1</b> | <b>137.8</b> | <b>969.5</b>                  |
| <b>Уплотнённый полдник</b>     |              |                  |             |              |                               |
| ЯБЛОКО                         | 100          | 0.4              | 0.4         | 9.8          | 47.0                          |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ               | 70           | 5.3              | 0.8         | 41.7         | 194.6                         |
| КИСЕЛЬ                         | 200          | 0.1              | 0.1         | 27.9         | 113.0                         |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ              | 130          | 2.7              | 14.9        | 18.2         | 217.7                         |
| БИТОЧКИ КУРИНЫЕ                | 70           | 10.1             | 16.2        | 8.6          | 220.5                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 3.8              | 0.3         | 25.1         | 118.4                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>620</b>   | <b>22.4</b>      | <b>32.7</b> | <b>131.2</b> | <b>911.2</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>72.5</b>      | <b>82.3</b> | <b>377.4</b> | <b>2 544.0</b>                |