



МЕНЮ
школа 1 - 4 классы

01.04.2024

| 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 |
| МАКАРОНИК 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 |