



СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор

АНО ОО «АКАДЕМИЯ»

И.В.Зимарева

МЕНЮ

школа 5 - 11 классы

12.04.24.

НЕДЕЛЯ 2						
Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20						
День 10 (Пятница)						
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, калл.	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	250		10.2	10.9	55.2	360.2
КАКАО С МОЛОКОМ	250		4.7	3.8	30.5	176.3
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60		7.7	14.9	12.7	224.8
Итого за прием пищи:	560		22.6	29.6	98.4	761.3
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.6	10.1		7.4	127.0
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/15	1.8	6.3		8.6	105.1
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	20.5		25.2	300.4
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	10.6	23.7		7.8	286.2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	250	0.0		0.0	24.2	96.8
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:	1050	30.7		61.8	157.2	1 315.4
Уплотнённый полдник						
БУЛОЧКА "УЛИТКА"	100	7.5		9.5	49.1	311.9
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,6		0,1	14,3	65,1
КЕФИР	250	5,98		0,2	7,97	61,75
МАКАРОННИК С МЯСОМ	200	23.1	26.5		40.8	494.5
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4		9.8	47.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6.1	0.5		40.1	189.5
Итого за прием пищи:	730	37.1	36.9		139.9	1 042.8
Всего за день:		90.4	128.4		395.5	3 119.5