



СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор  
ФНЦО «АКАДЕМИЯ»  
И.В.Зимарева

## МЕНЮ

школа 5 - 11 классы

16.04.24 г.

### НЕДЕЛЯ 1

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День 2 (Вторник)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, калл.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	7.1	10.0	47.9	311.2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0.2	0.0	16.8	69.5
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2.9	11.4	19.4	191.8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>15.1</b>	<b>25.9</b>	<b>84.4</b>	<b>633.7</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1.5	10.2	7.5	128.7
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2.8	4.1	7.6	80.0
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	13.0	12.9	0.1	168.6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	19.2	8.2	40.1	310.8
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1050</b>	<b>49.4</b>	<b>36.7</b>	<b>163.6</b>	<b>1 184.8</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>					
БУЛОЧКА МОСКОВСКАЯ	100	6.6	12.4	55.8	360.0
МОРС КЛЮКВЕННЫЙ	200	0.1	0.1	24.2	99.9
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0
КАША ГОРОХОВАЯ	180	17.4	17.5	28.3	340.3
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	20,3		9,1	146,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6.1	0.5	40.1	189.5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>38.0</b>	<b>36.9</b>	<b>179.3</b>	<b>1 206.4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>102.5</b>	<b>99.5</b>	<b>427.3</b>	<b>3 025.0</b>