



МЕНЮ
школа 1 - 4 классы

17.04.24г

НЕДЕЛЯ 1					
Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20					
День 3 (Среда)					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, укал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6.0	7.8	26.0	198.9
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.1	0.9	12.8	64.3
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.8	9.4	15.5	170.6
Итого за прием пищи:	450	12.9	18.2	54.3	433.8
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0.8	5.2	7.6	82.5
СУП С БОБОВЫМИ	200	5.1	3.6	14.9	112.8
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.7	6.3	32.8	203.0
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	60/60	31.4	31.8	6.2	436.0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.3	0.1	19.3	81.2
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:	870	52.6	47.2	153.4	1 251.7
Уплотнённый полдник					
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0
СОУС МОЛОЧНЫЙ - СЛАДКИЙ	30	0.5	0.8	10.6	51.2
БЛИНЧИКИ	100	5.1	8.0	29.3	209.4
РЯЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	80.0
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	2020	28,5	19,0	24,6	391,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4
Итого за прием пищи:	580	25.9	29.5	135.0	918.9
Всего за день:		91.4	94.8	342.6	2 604.3