



МЕНЮ
школа 1 - 4 классы

05.04.24

НЕДЕЛЯ 1					
Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20					
День 5 (Пятница)					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,укал
		Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.7	8.0	38.3	249.0
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.8	9.4	15.5	170.6
Итого за прием пищи:	450	11.6	17.5	68.8	479.6
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	1,62	3,06	1,56	40,2
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	2.8	4.8	19.1	133.1
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	170	18.6	18.7	18.1	315.3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1
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:	770	33.3	24.9	138.9	917.3
Уплотнённый полдник					
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8
КЕФИР	200	5,2	4,5	7,2	95,4
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	35	0.7	1.7	4.6	36.8
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	15.5	10.3	14.9	216.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4
Итого за прием пищи:	565	24.5	16.7	95.4	634.9
Всего за день:		69.4	59.2	303.1	2 031.7