



МЕНЮ
школа 1 - 4 классы

11.04.24

НЕДЕЛЯ 2					
Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20					
День 9 (Четверг)					
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
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.2	17.1	85.4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1.8	13.4	12.0	176.0
Итого за прием пищи:	480	14.8	28.8	53.7	532.6
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	80	3.8	7.6	5.7	106.7
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	1.2	4.0	3.9	56.8
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	180	11.9	21.3	12.9	291.4
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	25.1	102.0
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:	820	28.4	34.2	121.6	909.5
Уплотнённый полдник					
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	80	5.4	10.0	53.0	323.7
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	130	13.8	5.8	28.9	223.8
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	80	6.4	8.6	2.8	114.8
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	25	0.2	0.0	0.4	3.3
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5
Итого за прием пищи:	535	28.5	25.8	121.8	844.6
Всего за день:		68.5	62.0	315.5	2 103.2