



СОГЛАСОВАНО
Генеральный директор
АО ОО «АКАДЕМИЯ»
И.В.Зимарева

МЕНЮ
школа 5 - 11 классы
11.04.24

НЕДЕЛЯ 2					
Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20					
День 9 (Четверг)					
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, калл.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8.2	12.1	30.4	262.4
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	250	1.9	1.5	21.4	107.0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.2	16.8	15.0	220.0
Итого за прием пищи:	590	17.3	34.9	67.1	650.6
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4.7	9.5	7.1	133.4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250/15	2.1	6.4	9.0	109.6
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	230	15.2	27.2	16.4	371.7
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	250	0.1	0.1	31.4	127.5
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:	1010	35.1	44.5	148.1	1 142.2
Уплотнённый полдник					
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	100	6.7	12.6	66.1	404.5
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	180	19.2	8.1	40.1	310.2
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	110	9.4	12.1	9.6	184.9
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	1,62	3,06	1,56	40,2
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	250	0.8	0.3	35.9	165.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6.1	0.5	40.1	189.5
Итого за прием пищи:	870	43.5	33.9	200.8	1 304.2
Всего за день:		95.8	113.3	415.9	3 097.0