



МЕНЮ

школа 1 - 4 классы

16.04.24

НЕДЕЛЯ 1					
Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20					
День 2 (Вторник)					
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	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4
Итого за прием пищи:	495	13.0	21.6	68.8	522.9
Обед					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	80	1.1	8.1	5.9	101.8
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2.2	3.3	6.1	64.0
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10.1	10.1	0.1	131.2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	17.0	7.3	35.6	276.1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	17.4	69.7
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:	850	41.9	29.9	139.1	995.4
Уплотнённый полдник					
БУЛОЧКА МОСКОВСКАЯ	70	4.8	1.0	28.1	140.4
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0
МОРС КЛЮКВЕННЫЙ	200	0.1	0.1	24.2	99.9
КАША ГОРОХОВАЯ	180	17.4	17.5	28.3	340.3
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	19,3	3,7	9,1	146,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4
Итого за прием пищи:	620	28.4	19.5	129.2	812.0
Всего за день:		83.4	71.1	337.1	2 330.3