



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

МЕНЮ
 школа 5 - 11 классы

14.04.24

НЕДЕЛЯ 1					
Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20					
День 3 (Среда)					
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, калл.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	10.3	10.3	50.0	333.8
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/1 5	1.5	1.2	17.1	85.4
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6.4	12.4	10.6	187.3
Итого за прием пищи:	565	18.3	24.0	77.6	606.6
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0.8	5.2	7.6	82.5
СУП С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141.0
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2.5	4.0	25.9	148.9
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦ	80/80	31.4	31.8	6.2	436.0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	250	0.2	0.2	27.8	113.9
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:	980	54.2	46.9	170.2	1 322.3
Уплотнённый полдник					
РЯЖЕНКА	250	7.5	2.5	10.5	100.0
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0
БЛИНЧИКИ	100	5.1	8.0	29.3	209.4
СОУС МОЛОЧНЫЙ - СЛАДКИЙ	50	1.0	2.5	17.3	95.3
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	28,5	19,0	24,6	391,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6.1	0.5	40.1	189.5
Итого за прием пищи:	730	47.2	70.8	265.5	1 900.8
Всего за день:		119.7	141.8	513.3	3 829.7