



МЕНЮ

школа 5 - 11 классы

29.04.24

НЕДЕЛЯ 2					
Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20					
День 7 (Вторник)					
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, калл.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	5.6	8.4	40.9	261.6
КАКАО С МОЛОКОМ	250	3.8	3.0	24.4	141.0
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	65	2.4	5.0	30.0	172.8
Итого за прием пищи:	565	11.8	16.4	95.3	575.4
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1.0	5.0	8.8	85.4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141.0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.1	4.0	32.8	179.2
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	130	19.3	22.3	4.0	294.1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	250	0.0	0.0	24.2	96.8
ХЛЕБ РЖАНОИ	80	5.3	0.7	33.9	163.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.6	0.6	50.2	236.8
Итого за прием пищи:	1040	42.8	37.1	172.4	1 196.4
Уплотнённый полдник					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7.5	1.1	59.5	277.7
КИСЕЛЬ	250	0.1	0.1	34.9	141.3
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	20.5	25.2	300.6
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	100	14.4	23.1	12.2	314.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6.1	0.5	40.1	189.5
Итого за прием пищи:	810	32.3	45.8	181.7	1 270.2
Всего за день:		86.9	99.3	449.5	3 042.1