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

МЕНЮ

школа 5 - 11 классы

01.04.2024г

НЕДЕЛЯ 1 Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20					
Приём пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность, калл.**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	
День 1 (понедельник)					
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	250	10.0	12.7	41.4	320.9
КАКАО С МОЛОКОМ	250	4.7	3.8	30.5	176.3
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	6.9	11.3	18.6	204.7
Итого за прием пищи:	**560**	**21.6**	**27.8**	**90.5**	**701.9**
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.2	9.8	6.5	119.1
СУП РЫБНЫЙ ИЗ КОНСЕРВОВ	250	9.0	3.4	16.8	134.4
ПЛОВ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ	230	3.1	4.0	32.7	178.5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.4	0.2	26.9	112.8
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**	**41.5**	**35.8**	**170.0**	**1 171.0**
Уплотнённый полдник					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	10.1	5.3	37.4	238.0
КЕФИР	200	0.7	0.3	24.4	103.0
МАКАРОННИК С МЯСОМ	210	31.1	21.3	100.3	717.5
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6.1	0.5	40.1	189.5
Итого за прием пищи:	**690**	**40.8**	**32.7**	**176.3**	**1 178.3**
Всего за день:		**103.9**	**96.3**	**436.8**	**3 051.2**