

М Е Н Ю

21.01.2026

Приятного аппетита!

Меню разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20



ШКОЛА №

ДЕНЬ

8

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	доп блюдо	89	Сыр (порциями)	10	14,79	30,00	2,60	2,70	0,00
	доп блюдо	пром	Творожок в индивидуальной упаковке "Наша Маша"	100	51,17	97,00	9,00	5,00	4,00
	гор блюдо	263/49	Каша молочн "Пять злаков" с карамелизов. ябл/масл	160/20/5	30,90	218,30	4,80	8,80	43,80
	напиток	10	Какао витаминизированное (5)	200	17,90	105,00	3,90	3,10	15,20
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	46,3	4,24	138,00	3,16	0,32	20,80
ИТОГО:				541	119,00	588,30	23,46	19,92	83,80
завтрак 5-11 кл	доп блюдо	89	Сыр (порциями)	15	22,18	45,00	3,90	4,05	0,00
	доп блюдо	пром	Творожок в индивидуальной упаковке "Наша Маша"	100	51,17	97,00	9,00	5,00	4,00
	гор блюдо	263/49	Каша молочн "Пять злаков" с карамелизов. ябл/масл	200/40/5	42,46	300,17	6,04	10,90	56,24
	напиток	10	Какао витаминизированное (5)	200	17,90	105,00	3,90	3,10	15,20
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	35,9	3,29	138,00	3,16	0,32	20,80
ИТОГО:				596	137,00	685,17	26,00	23,37	96,24
обед 1-4 кл	закуска	161	Яблоки	1 шт	25,88	70,50	0,00	0,00	17,64
	1 блюдо	54/81	Борщ Сибирский , сметана	200/10	26,21	96,70	4,20	6,52	4,50
	2 блюдо	411/40	Биточки рыбн "Любительские" (горбуша)/ соус сметана	70/30	65,92	140,40	11,10	12,70	8,30
	гарнир	214/233	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (печеный)	130/25	28,90	241,50	6,60	7,80	33,70
	напиток	28	Напиток из ягодной смеси	200	13,49	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	пром	Хлеб ржаной (2)	30	2,86	68,55	2,76	0,45	13,00
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	29,9	2,74	103,50	2,37	0,24	15,60
	ИТОГО:				875	166,00	823,15	27,23	27,81
обед 5-11 кл	закуска	161	Яблоки	1 шт	25,88	70,50	0,00	0,00	17,64
	1 блюдо	54/81	Борщ Сибирский , сметана	250/10	31,85	120,90	5,25	8,15	5,63
	2 блюдо	411/40	Биточки рыбн "Любительские" (горбуша)/ соус сметана	80/30	74,70	148,00	12,33	14,10	9,20
	гарнир	214/233	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (печеный)	150/40	38,74	281,80	7,92	9,36	40,44
	напиток	28	Напиток из ягодной смеси	200	13,49	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	пром	Хлеб ржаной (2)	44,3	4,22	91,40	3,68	0,60	17,28
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	45	4,12	138,00	3,16	0,32	20,80
	ИТОГО:				999	193,00	952,60	32,54	32,63

1. Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
2. Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
3. Для приготовления блюд используется йодированная соль.
4. Продукт промышленного производства, обогащенный кальцием.
5. Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1