

## М Е Н Ю

23.03.2026

Приятного аппетита!

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



ШКОЛА №

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	доп блюдо	116	Салат из квашеной капусты	50	10,19	44,60	2,40	6,33	3,50
	гор блюдо	282/32	Тефтели "Домашние" / соус томатный	60/40	67,40	112,70	10,70	6,90	5,40
	гор блюдо	188	Отварные макаронные изделия	150	17,32	235,80	3,90	6,80	40,20
	напиток	пром	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	20,83	91,00	0,00	0,00	24,00
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	35,6	3,26	103,50	2,37	0,24	15,60
	<b>ИТОГО:</b>				<b>536</b>	<b>119,00</b>	<b>587,60</b>	<b>19,37</b>	<b>20,27</b>
завтрак 5-11 кл	доп блюдо	116	Салат из квашеной капусты	120	24,45	74,30	4,00	8,50	5,80
	гор блюдо	282/32	Тефтели "Домашние" / соус томатный	60/40	67,40	135,20	11,90	6,67	5,00
	гор блюдо	188	Отварные макаронные изделия	180	20,78	282,96	4,68	8,16	48,24
	напиток	пром	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	20,83	91,00	0,00	0,00	24,00
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	38,6	3,54	103,50	2,37	0,24	15,60
	<b>ИТОГО:</b>				<b>639</b>	<b>137,00</b>	<b>686,96</b>	<b>22,95</b>	<b>23,57</b>
обед 1-4 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	26,75	70,50	0,00	0,00	17,64
	1 блюдо	69	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, м	200	21,18	93,90	4,60	8,50	7,80
	2 блюдо	429	Гуляш (свинина, томатн паста, лук репч, масло слив	45/45	80,02	118,00	11,20	9,30	4,40
	гарнир	189	Каша рассыпчатая гречневая	160	17,37	286,50	6,20	9,20	35,20
	напиток	24	Напиток "Витошка" (4)	200	14,31	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	пром	Хлеб ржаной (2)	33,2	3,16	68,55	2,76	0,45	13,00
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	35	3,21	103,50	2,37	0,24	15,60
	<b>ИТОГО:</b>				<b>873</b>	<b>166,00</b>	<b>842,95</b>	<b>27,33</b>	<b>27,79</b>
обед 5-11 кл	фрукты	161	Яблоки	1 шт	26,75	70,50	0,00	0,00	17,64
	1 блюдо	69	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, м	250	26,48	117,40	5,75	10,63	9,75
	2 блюдо	429	Гуляш (свинина, томатн паста, лук репч, масло слив	55/55	97,81	131,10	11,40	10,30	4,90
	гарнир	189	Каша рассыпчатая гречневая	180	19,55	313,80	7,44	11,04	40,24
	напиток	24	Напиток "Витошка" (4)	200	14,31	102,00	0,20	0,10	25,00
	хлеб	пром	Хлеб ржаной (2)	51,4	4,89	114,25	4,60	0,75	21,60
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	35	3,21	103,50	2,37	0,24	15,60
	<b>ИТОГО:</b>				<b>981</b>	<b>193,00</b>	<b>952,55</b>	<b>31,76</b>	<b>33,06</b>

1.Хлеб пшеничный - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)

2.Хлеб ржаной - хлеб с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (B1; B2; B6; PP; фолиевая кислота, железо; кальций)

3.Для приготовления блюд используется йодированная соль.

4.Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами С; B1; B2; B6; B12; PP; А; Е; D3; пантотеновой кислотой, фолиевой кислотой; K1.