

## М Е Н Ю

13.01.2026

Приятного аппетита!

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



ШКОЛА №

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	27,61	70,50	0,00	0,00	17,64
		258/51	Запеканка творожная "Зебра" (4) , сгущенное молоко	145/20	85,60	362,13	16,69	19,60	37,00
		1	Чай черный байховый с сахаром	200	2,87	53,00	0,20	0,00	13,70
		пром	Хлеб пшеничный (1)	31,9	2,92	103,50	2,37	0,24	15,60
			<b>ИТОГО:</b>		<b>557</b>	<b>119,00</b>	<b>589,13</b>	<b>19,26</b>	<b>19,84</b>
завтрак 5-11 кл	фрукты гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	27,61	70,50	0,00	0,00	17,64
		258/51	Запеканка творожная "Зебра" (4) , сгущенное молоко	180/20	103,19	434,60	20,03	23,52	44,40
		1	Чай черный байховый с сахаром	200	2,87	53,00	0,20	0,00	13,70
		пром	Хлеб пшеничный (1)	36,3	3,33	138,00	3,16	0,32	20,80
			<b>ИТОГО:</b>		<b>596</b>	<b>137,00</b>	<b>696,10</b>	<b>23,39</b>	<b>23,84</b>
обед 1-4 кл	1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	79/81	Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж15%)	200/5	25,47	131,50	2,35	5,40	16,25
		178/37	Суфле из горбуши с овощами и рисом /соус молочный	100/30	76,81	134,20	12,90	13,74	10,39
		187/271	Пюре картофельное /кабачки тушеные	130/30	43,15	261,00	5,50	7,60	33,60
		28	Напиток из ягодной смеси	200	13,19	102,00	0,20	0,10	25,00
		пром	Хлеб ржаной (2)	40	3,81	91,40	3,68	0,60	17,28
		пром	Хлеб пшеничный (1)	39	3,57	103,50	2,37	0,24	15,60
	<b>ИТОГО:</b>		<b>774</b>	<b>166,00</b>	<b>823,60</b>	<b>27,00</b>	<b>27,68</b>	<b>118,12</b>	
обед 5-11 кл	1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	79/81	Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж15%)	250/5	31,38	163,57	2,92	6,70	20,20
		178/37	Суфле из горбуши с овощами и рисом /соус молочный	110/50	87,07	169,10	14,80	15,27	11,54
		187/271	Пюре картофельное /кабачки тушеные	150/40	52,27	323,80	7,60	9,44	45,30
		28	Напиток из ягодной смеси	200	13,19	102,00	0,20	0,10	25,00
		пром	Хлеб ржаной (2)	50	4,76	91,40	3,68	0,60	17,28
		пром	Хлеб пшеничный (1)	47,3	4,33	103,50	2,37	0,24	15,60
	<b>ИТОГО:</b>		<b>902</b>	<b>193,00</b>	<b>953,37</b>	<b>31,57</b>	<b>32,35</b>	<b>134,92</b>	

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. В рецептуре блюда витаминизированное какао, обогащенное витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1