

М Е Н Ю

14.01.2026

Приятного аппетита!

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



ШКОЛА №

ДЕНЬ

3

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
	гор блюдо	612/32	Зразы из цыпл-бройл. с луком и яйцом /соус томатн	80/30	64,43	104,20	7,30	7,21	14,20
	гор блюдо	249	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, мор	150	17,93	210,60	3,80	6,60	33,70
	напиток	10	Какао витаминизированное (какао "Витошка", молоко	210	17,92	105,00	3,90	3,10	15,20
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	42,9	3,93	138,00	3,16	0,32	20,80
			ИТОГО:	523	119,00	587,80	20,76	19,93	83,90
завтрак 5-11 кл	доп блюдо	89	Сыр (порциями)	15	22,18	45,00	3,90	4,05	0,00
	гор блюдо	612/32	Зразы из цыпл-бройл. с луком и яйцом /соус томатн	90/30	71,54	127,36	8,90	8,80	17,36
	гор блюдо	249	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, мор	180	21,51	264,72	4,60	7,92	42,44
	напиток	10	Какао витаминизированное (какао "Витошка", молоко	210	17,92	105,00	3,90	3,10	15,20
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	42	3,85	138,00	3,16	0,32	20,80
			ИТОГО:	567	137,00	680,08	24,46	24,19	95,80
обед 1-4 кл	1 блюдо	95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков , гренки	250/20	41,31	159,14	4,06	8,50	17,40
	2 блюдо	318	Фрикасе из курицы (филе куриной грудки, морковь, л	100	80,72	143,50	11,88	11,30	17,60
	гарнир	214/233	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (пе	140/30	30,99	321,50	6,60	7,20	43,70
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	7,45	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	пром	Хлеб ржаной (2)	37	3,52	68,55	2,76	0,45	13,00
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный(1)	21,9	2,01	69,00	1,58	0,16	10,40
				ИТОГО:	799	166,00	822,69	26,98	27,71
обед 5-11 кл	1 блюдо	95/77	Суп-пюре из картофеля и кабачков , гренки	250/20	41,31	195,30	5,00	10,43	21,35
	2 блюдо	318	Фрикасе из курицы (филе куриной грудки, морковь, л	120	96,87	150,40	13,20	12,60	19,60
	гарнир	214/233	Рис отварной рассыпчатый /овощи припущенные (пе	160/40	39,76	365,80	7,92	8,64	46,44
	напиток	5	Компот из свежих яблок	200	7,45	61,00	0,10	0,10	15,41
	хлеб	пром	Хлеб ржаной (2)	46,2	4,40	91,40	3,68	0,60	17,28
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный(1)	35	3,21	103,50	2,37	0,24	15,60
				ИТОГО:	871	193,00	967,40	32,27	32,61

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 А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1