

М Е Н Ю

29.01.2026

Приятного аппетита!

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



ШКОЛА №

ДЕНЬ

4

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ, ккал	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	доп блюдо	пром	Творожок в индивидуальн упаковке "Наша Маша" (4)	100	51,17	97,00	9,00	5,00	4,00
	доп блюдо	262	Яйцо отварное	40	12,72	63,00	5,10	4,60	0,28
	гор блюдо	206/49	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) / масло слив	200/10	34,97	254,10	3,70	7,10	54,10
	напиток	10	Какао витаминизированное (5)	200	17,90	105,00	3,90	3,10	15,20
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	24,4	2,24	69,00	1,58	0,16	10,40
	ИТОГО:			574	119,00	588,10	23,28	19,96	83,98
завтрак 5-11 кл	доп блюдо	пром	Творожок в индивидуальн упаковке "Наша Маша" (4)	100	51,17	97,00	9,00	5,00	4,00
	доп блюдо	262	Яйцо отварное	40	12,72	63,00	5,10	4,60	0,28
	гор блюдо	206/49	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) / масло слив	270/15	50,32	311,63	4,63	10,30	61,63
	напиток	10	Какао витаминизированное (5)	200	17,90	105,00	3,90	3,10	15,20
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	53,4	4,89	103,50	2,37	0,24	15,60
	ИТОГО:			678	137,00	680,13	25,00	23,24	96,71
обед 1-4 кл	закуска	104	Салат из свеклы с чесноком и сыром	60	16,54	72,60	0,84	5,34	4,86
	1 блюдо	68	Куриный суп с рисом и картофелем (картофель, ф	200	34,81	121,30	6,90	5,47	13,40
	2 блюдо	393/32	Шницель (свинина) / соус томатный	80/30	64,64	126,10	8,60	7,40	5,70
	гарнир	188/233	Отварные макаронные изделия /овощи припущенны	130/20	24,69	201,50	4,90	7,20	35,70
	напиток	28	Напиток из ягодной смеси	200	13,49	102,00	0,20	0,10	25,00
	доп блюдо	пром	Вафли	25	6,69	62,00	1,46	1,91	9,80
	хлеб	пром	Хлеб ржаной (2)	30	2,86	68,55	2,76	0,45	13,00
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	24,9	2,28	69,00	1,58	0,16	10,40
	ИТОГО:			800	166,00	823,05	27,24	28,03	117,86
обед 5-11 кл	закуска	104	Салат из свеклы с чесноком и сыром	100	27,56	104,00	1,40	5,90	7,10
	1 блюдо	68	Куриный суп с рисом и картофелем (картофель, ф	250	43,51	131,60	7,90	6,84	14,75
	2 блюдо	393/32	Шницель (свинина) / соус томатный	80/30	64,64	140,11	9,60	8,20	6,30
	гарнир	188/233	Отварные макаронные изделия /овощи припущенны	160/25	30,56	241,80	5,90	8,64	42,84
	напиток	28	Напиток из ягодной смеси	200	13,49	102,00	0,20	0,10	25,00
	доп блюдо	пром	Вафли	25	6,69	62,00	1,46	1,91	9,80
	хлеб	пром	Хлеб ржаной (2)	35,1	3,34	68,55	2,76	0,45	13,00
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	35	3,21	103,50	2,37	0,24	15,60
	ИТОГО:			940	193,00	953,56	31,59	32,28	134,39

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. Продукт промышленного производства, обогащенный кальцием.
5. Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1