

## М Е Н Ю

21.04.2026

Приятного аппетита!

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



ШКОЛА №

ДЕНЬ

7

| Прием пищи         | Раздел        | № рецепт | Наименование блюд   | Выход      | Цена          | ЭЦ, ккал      | Б            | Ж            | У             |
|--------------------|---------------|----------|---|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак<br>1-4 кл  | фрукты        | 161      | Яблоки  | 1 шт       | 23,29         | 70,50         | 0,00         | 0,00         | 17,64         |
|                    | гор блюдо     | 276/51   | Запеканка творожная с тыквой, сгущенное молоко              | 130/20     | 84,07         | 305,40        | 13,20        | 16,50        | 32,11         |
|                    | напиток       | 16       | Кофейный напиток с молоком                                  | 200        | 8,96          | 108,70        | 4,10         | 3,30         | 18,60         |
|                    | хлеб          | пром     | Хлеб пшеничный (1)  | 29,2       | 2,68          | 103,50        | 2,37         | 0,24         | 15,60         |
|                    | <b>ИТОГО:</b> |          |   | <b>514</b> | <b>119,00</b> | <b>588,10</b> | <b>19,67</b> | <b>20,04</b> | <b>83,95</b>  |
| завтрак<br>5-11 кл | фрукты        | 161      | Яблоки  | 1 шт       | 23,29         | 70,50         | 0,00         | 0,00         | 17,64         |
|                    | гор блюдо     | 276/51   | Запеканка творожная с тыквой, сгущенное молоко              | 160/20     | 100,53        | 366,48        | 15,74        | 19,80        | 38,73         |
|                    | напиток       | 16       | Кофейный напиток с молоком                                  | 200        | 8,96          | 108,70        | 4,10         | 3,30         | 18,60         |
|                    | хлеб          | пром     | Хлеб пшеничный (1)  | 46         | 4,22          | 138,00        | 3,16         | 0,32         | 20,80         |
|                    | <b>ИТОГО:</b> |          |   | <b>561</b> | <b>137,00</b> | <b>683,68</b> | <b>23,00</b> | <b>23,42</b> | <b>95,77</b>  |
| обед<br>1-4 кл     | закуска       | 108      | Салат из свеклы "Бурячок" (свекла, огурцы консервированные) | 60         | 13,57         | 37,60         | 0,60         | 8,00         | 3,00          |
|                    | 1 блюдо       | 70       | Куриный суп с макаронами (макаронные изделия, курица)       | 200        | 30,16         | 120,30        | 7,30         | 6,30         | 14,40         |
|                    | 2 блюдо       | 428      | Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репчатый)      | 180        | 74,81         | 345,30        | 12,90        | 11,85        | 37,50         |
|                    | напиток       | 5        | Компот из свежих яблок                                      | 200        | 7,39          | 61,00         | 0,10         | 0,10         | 15,41         |
|                    | доп блюдо     | пром     | Гематоген (4)   | 25         | 35,70         | 87,50         | 1,50         | 0,90         | 18,90         |
|                    | хлеб          | пром     | Хлеб ржаной (2)   | 25         | 2,38          | 68,55         | 2,76         | 0,45         | 13,00         |
|                    | хлеб          | пром     | Хлеб пшеничный (1)  | 21,7       | 1,99          | 103,50        | 2,37         | 0,24         | 15,60         |
|                    | <b>ИТОГО:</b> |          |   | <b>712</b> | <b>166,00</b> | <b>823,75</b> | <b>27,53</b> | <b>27,84</b> | <b>117,81</b> |
| обед<br>5-11 кл    | закуска       | 108      | Салат из свеклы "Бурячок" (свекла, огурцы консервированные) | 100        | 22,62         | 55,70         | 1,00         | 10,30        | 5,00          |
|                    | 1 блюдо       | 70       | Куриный суп с макаронами (макаронные изделия, курица)       | 250        | 37,70         | 146,40        | 8,13         | 7,90         | 16,00         |
|                    | 2 блюдо       | 428      | Жаркое по-домашнему (картофель, свинина, лук репчатый)      | 200        | 83,12         | 383,70        | 13,90        | 12,17        | 41,70         |
|                    | напиток       | 5        | Компот из свежих яблок                                      | 200        | 7,39          | 61,00         | 0,10         | 0,10         | 15,41         |
|                    | доп блюдо     | пром     | Гематоген (4)   | 25         | 35,70         | 87,50         | 1,50         | 0,90         | 18,90         |
|                    | хлеб          | пром     | Хлеб ржаной (2)   | 40         | 3,81          | 114,25        | 4,60         | 0,75         | 21,60         |
|                    | хлеб          | пром     | Хлеб пшеничный (1)  | 29         | 2,66          | 103,50        | 2,37         | 0,24         | 15,60         |
|                    | <b>ИТОГО:</b> |          |   | <b>844</b> | <b>193,00</b> | <b>952,05</b> | <b>31,60</b> | <b>32,36</b> | <b>134,21</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. Продукт промышленного производства, обогащенный Fe