

МЕНЮ

26.03.2026

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