

М Е Н Ю

01.06.2026

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

Приятного аппетита!



ШКОЛА №

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	ЭЦ,ккал	Б	Ж	У
завтрак 7-11 лет	гор. блюдо	282/202/86	Котлета "Домашняя"						
	доп. блюдо	пром	макаронные изделия отварные, с сыром / помидор	70/130/20	107,71	320,60	18,20	22,30	24,30
	напиток	2	Зефир	50	13,69	163,00	0,50	0,00	40,00
	хлеб	пром	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	200/10/5	5,08	60,00	0,30	0,00	15,20
				Хлеб пшеничный (1)	30	2,75	103,50	2,37	0,24
			ИТОГО:	515	129,23	647,10	21,37	22,54	95,10
обед 7-11 лет	фрукты	161	Яблоки	1 шт	25,88	70,50	0,00	0,00	17,64
	закуска	156	Салат из пекинской капусты со свежими помидорам	60	17,11	35,40	0,60	4,76	1,34
	1 блюдо	69/77	Суп картофельный с бобовыми, гренки	200/20	24,56	133,90	6,60	8,50	7,80
	2 блюдо	428	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растите.	230	84,82	406,80	17,20	16,70	50,30
	напиток	15	Кисель витаминизированный (4)	200	18,29	90,00	0,00	0,00	23,00
	хлеб	пром	Хлеб ржаной (2)	30	2,86	68,55	2,76	0,45	13,00
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	31,5	2,89	103,50	2,37	0,24	15,60
			ИТОГО:	922	176,41	908,65	29,53	30,65	128,68
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1437,00	305,64	1555,75	50,90	53,19	223,78
завтрак 12 лет и старше	гор. блюдо	282/202/86	Котлета "Домашняя"						
	доп. блюдо	пром	макаронные изделия отварные, с сыром / помидор	70/150/30	107,71	388,15	20,80	25,10	29,40
	напиток	2	Зефир	50	13,69	163,00	0,50	0,00	40,00
	хлеб	пром	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	200/10/5	5,08	60,00	0,30	0,00	15,20
				Хлеб пшеничный (1)	40	2,75	138,00	3,16	0,32
			ИТОГО:	555	129,23	749,15	24,76	25,42	105,40
обед 12 лет и старше	фрукты	161	Яблоки	1 шт	25,88	70,50	0,00	0,00	17,64
	закуска	156	Салат из пекинской капусты со свежими помидорам	100	17,11	59,00	1,00	7,90	2,23
	1 блюдо	69/77	Суп картофельный с бобовыми, гренки	250/20	24,56	164,30	8,10	10,43	9,60
	2 блюдо	428	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растите.	230	84,82	434,50	19,00	16,40	57,30
	напиток	15	Кисель витаминизированный (4)	200	18,29	90,00	0,00	0,00	23,00
	хлеб	пром	Хлеб ржаной (2)	40	2,86	91,40	3,68	0,60	17,28
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	40	2,89	138,00	3,16	0,32	20,80
			ИТОГО:	1030	176,41	1047,70	34,94	35,65	147,85
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1585,00	305,64	1796,85	59,70	61,07	253,25

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; B1; B2; B5; С