

М Е Н Ю

12.03.2026

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)	15	22,18	45,00	3,90	4,05	0,00
	гор блюдо	167/40	Тефтели из курицы /соус сметанный с томатом	75/20	55,62	104,20	7,30	8,21	9,70
	гор блюдо	214/271	Рис отварной рассыпчатый /кабачки тушеные (кабачки)	130/20	25,02	231,50	3,60	7,20	33,70
	доп блюдо	пром	Конфеты (4)	3 шт/7,5	10,17	54,15	2,25	0,15	11,00
	напиток	1	Чай черный байховый с сахаром	210	2,81	53,00	0,20	0,00	13,70
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	34,9	3,20	103,50	2,37	0,24	15,60
			ИТОГО:	513	119,00	591,35	19,62	19,85	83,70
завтрак 5-11 кл	доп блюдо	89	Сыр (порциями)	20	29,57	60,00	5,20	5,40	0,00
	гор блюдо	167/40	Тефтели из курицы /соус сметанный с томатом	80/40	62,14	115,80	8,10	9,10	10,80
	гор блюдо	214/271	Рис отварной рассыпчатый /кабачки тушеные (кабачки)	160/20	28,60	277,80	4,32	8,64	40,44
	доп блюдо	пром	Конфеты (4)	3 шт/7,5	10,17	54,15	2,25	0,15	11,00
	напиток	1	Чай черный байховый с сахаром	210	2,81	53,00	0,20	0,00	13,70
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный (1)	40,5	3,71	138,00	3,16	0,32	20,80
			ИТОГО:	579	137,00	698,75	23,23	23,61	96,74
обед 1-4 кл	1 блюдо	76/77	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	200/20	33,49	169,04	5,10	5,43	19,50
	2 блюдо	603	Гуляш из курицы (филе куриной грудки, лук репчатый)	45/45	71,81	131,50	11,60	11,30	17,60
	гарнир	274/46	Булгур / тыква, припущенная в сливочном масле (тыква)	130/25	38,01	294,80	6,10	10,50	33,80
	напиток	15	Кисель витаминизированный (5)	200	18,29	90,00	0,00	0,00	23,00
	хлеб	пром	Хлеб ржаной (2)	27	2,57	68,55	2,76	0,45	13,00
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный(1)	20	1,83	69,00	1,58	0,16	10,40
			ИТОГО:	712	166,00	822,89	27,14	27,84	117,30
обед 5-11 кл	1 блюдо	76/77	Суп-пюре из цветной капусты, гренки	250/20	41,14	211,30	6,38	6,80	24,40
	2 блюдо	603	Гуляш из курицы (филе куриной грудки, лук репчатый)	50/50	79,79	146,10	12,90	12,60	19,60
	гарнир	274/46	Булгур / тыква, припущенная в сливочном масле (тыква)	170/30	48,18	353,76	7,32	12,60	40,60
	напиток	15	Кисель витаминизированный (5)	200	18,29	90,00	0,00	0,00	23,00
	хлеб	пром	Хлеб ржаной (2)	39,6	3,77	91,40	3,68	0,60	17,28
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный(1)	20	1,83	69,00	1,58	0,16	10,40
			ИТОГО:	830	193,00	961,56	31,86	32,76	135,28

- 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.Молочные конфеты "Ешь, как пьешь". 3 шт (7,5 г) = 100 г молока
- 5.Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; B1; B2; B5; C