



Меню на 03.09.2024
 для учащихся 1-4 классов

| прием пищи | | № реца | Наименование блюда | вес блюда | цена | энергети ческая ценность | Пищевые вещества | | |
|------------------|-------------|---------|---|--------------|---------------|--------------------------------|------------------|--------------|---------------|
| | | | | | | | белки | жиры | углеводы |
| завтрак | гор.блюдо | ТТК 225 | Запеканка из творога с молоком сгущенным 130/20 | 150 | 62,00 | 306,40 | 10,50 | 4,68 | 55,50 |
| | гор.напиток | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 222 | 4,28 | 57,50 | 0,44 | 0,00 | 13,90 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,52 | 82,20 | 3,21 | 1,40 | 13,10 |
| | фрукты | 338 | Фрукты свежие (яблоко) | 150 | 14,40 | 70,50 | 0,60 | 0,60 | 14,70 |
| | | 15 | Сыр "Российский" (порциями) | 16 | 16,80 | 57,92 | 3,68 | 4,64 | 0,00 |
| Итого за завтрак | | | | 568 | 100,00 | 574,52 | 18,43 | 11,32 | 97,20 |
| Обед | закуска | 70 | Огурец соленый | 60 | 13,56 | 8,10 | 0,55 | 0,06 | 1,34 |
| | 1блюдо | 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 9,36 | 162,00 | 5,25 | 5,27 | 23,30 |
| | 2блюдо | 234 | Котлета рыбная с соусом 70/30 | 100 | 35,48 | 153,00 | 11,1 | 6,90 | 11,80 |
| | гарнир | 312 | Пюре картофельное | 150 | 23,36 | 138,00 | 3,13 | 4,50 | 21,20 |
| | напиток | 348 | Компот из плодов сушеных (чернослив) | 200 | 13,86 | 135,00 | 0,48 | 0,10 | 33,00 |
| | хлеб белый | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,52 | 82,20 | 3,21 | 1,40 | 13,10 |
| | хлеб ржаной | | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,86 | 46,40 | 1,12 | 0,22 | 9,88 |
| Итого за обед | | | | 810 | 100,00 | 724,70 | 24,84 | 18,45 | 113,62 |

*Согласно приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

*Согласно приложения №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*Согласно приложения №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот,чай,какао,кофейный напиток,сок) может взаимозаменять друг друга

Буфетчик 

Ответственный по питанию 