

| прием пищи       | № п/п                                 | Наименование блюда           | блюда  | вес    | энергетическая ценность | Пищевые вещества |        |
|------------------|---------------------------------------|------------------------------|--------|--------|-------------------------|------------------|--------|
|                  |                                       |                              |        |        |                         | белки            | жиры   |
| завтрак          | 210                                   | Омлет натуральный            | 111    | 43,66  | 218,00                  | 10,7             | 18,50  |
|                  | 379                                   | Кофейный напиток с молоком   | 200    | 17,77  | 133,00                  | 3,1              | 2,30   |
|                  | 210                                   | Хлеб пшеничный               | 30     | 2,52   | 82,20                   | 3,20             | 1,40   |
|                  | 338                                   | Фрукты свежие (яблоко)       | 130    | 12,48  | 6,1                     | 0,5              | 0,5    |
|                  | 14                                    | Масло сливочное              | 10     | 14,40  | 66,2                    | 0,1              | 7,25   |
|                  | 71                                    | Овощи свежие (помидор)       | 60     | 9,17   | 14,4                    | 0,66             | 0,1    |
|                  | 541                                   |                              | 100,00 | 519,90 | 18,26                   | 30,05            | 55,31  |
|                  | 70                                    | Овощи соленые (огурец)       | 60     | 10,03  | 8,1                     | 0,55             | 0,06   |
|                  | 82                                    | Борщ с картофелем и капустой | 250    | 9,05   | 110,00                  | 1,7              | 4,9    |
|                  | 160                                   | Блюдо                        | 105    | 48,44  | 198,00                  | 13,08            | 10,60  |
| 260              | Блюдо                                 | 173                          | 12,57  | 192,00 | 6,9                     | 4,9              |        |
| Тарнпр           | Каша пшеничная рассыпчатая            | 150                          | 12,57  | 192,00 | 6,9                     | 4,9              |        |
| ТТК348           | Напиток из плодов сушеных (чернослив) | 200                          | 13,76  | 135,00 | 0,48                    | 0,1              |        |
| сладкое          | Хлеб пшеничный                        | 40                           | 3,36   | 109,60 | 4,28                    | 1,80             |        |
| Хлеб бел.        | Хлеб ржано-пшеничный                  | 30                           | 2,79   | 69,60  | 1,46                    | 0,29             |        |
| Хлеб черн.       |                                       | 835                          | 100,00 | 822,30 | 28,45                   | 22,65            |        |
| Итого за обед    |                                       |                              |        |        |                         |                  | 121,98 |
| Итого за завтрак |                                       |                              |        |        |                         |                  | 12,84  |

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

Зав.производства(буфетчик) *М* Валешная Л.Е.

Ответственный по питанию *В.В. Давыдов*

Меню на 11.09.2024  
 для учащихся 1-4 классов

