



**Меню на 11.01.2023**  
для учащихся 1-4 классов

| прием пищи | раздел       | №рек. | Блюдо                              | Выход, г   | Цена         | Ккал          | белки        | жиры         | углеводы      |
|------------|--------------|-------|------------------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак    | пром.произв  | 14    | Масло сливочное                    | 10         | 7,17         | 66,20         | 0,10         | 7,25         | 0,14          |
|            | закуска      | 50*   | Икра кабачковая (консервы овощные) | 60         | 8,60         | 71,40         | 1,14         | 5,84         | 4,62          |
|            | гор. блюдо   | 204   | Макароны отварные с сыром          | 150        | 35,74        | 236,00        | 9,79         | 10,90        | 24,7          |
|            | гор. напиток | 376   | Чай с сахаром 200/15               | 215        | 1,87         | 56,50         | 0,38         | 0            | 13,7          |
|            | хлеб         |       | Хлеб пшеничный                     | 30         | 1,92         | 82,20         | 3,21         | 1,40         | 13,10         |
|            | сл.блюдо     | 338   | Фрукты свежие (яблоко)             | 130        | 7,30         | 61,10         | 0,52         | 0,52         | 11,44         |
|            | <b>итого</b> |       |                                    | <b>595</b> | <b>62,60</b> | <b>573,40</b> | <b>15,14</b> | <b>25,91</b> | <b>67,70</b>  |
| обед       | 1 блюдо      | 82    | Борщ с капустой и картофелем       | 250        | 6,87         | 110,00        | 1,69         | 4,91         | 14,80         |
|            | 2блюдо       | 279   | Тефтели из говядины 60/50          | 110        | 35,42        | 168,00        | 8,64         | 10,00        | 10,60         |
|            | гарнир       | 305   | Макароны отварные                  | 150        | 9,38         | 190,89        | 5,18         | 3,70         | 34,22         |
|            | хлеб         |       | Хлеб пшеничный                     | 30         | 2,17         | 82,20         | 3,21         | 1,40         | 13,10         |
|            | хлеб         |       | Хлеб ржано-пшеничный               | 33         | 2,60         | 50,25         | 2,04         | 0,39         | 11,90         |
|            | 3блюдо       | 352   | Кисель из яблок                    | 200        | 6,16         | 102,60        | 0,14         | 0,00         | 25,50         |
|            | <b>итого</b> |       |                                    | <b>773</b> | <b>62,60</b> | <b>703,94</b> | <b>20,9</b>  | <b>20,40</b> | <b>110,12</b> |

\* Согласно приложения №9 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

\* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

\* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена говядины может производиться в соответствии с таблицей на мясо птицы

Согласно рекомендациям по организации питания обучающихся образовательных организаций (МР2.40179-20) от 18.05.20

Энергетическая ценность школьного завтрака должна составлять 400-550 Ккал, обеда - 600-750 Ккал (п 2.6.1)

Зав.производства(буфетчик) А.И. Аммишова И.И.

Ответственный по питанию С.И. Солопова Е.Ю.