



**Меню на 21.03.2023**  
для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	пром пр	14	Масло сливочное	10	9,32	66,20	0,10	7,25	0,14
	гор. блюдо	ТТК №234	Котлета рыбная из минтая с соусом 70/30	100	28,57	183	13,6	6,9	16,8
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	14,98	150	3,14	5,89	21,2
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,00	56,5	0,38	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	82,20	3,21	1,40	13,10
	сл.блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	5,56	61,1	0,52	0,52	11,44
	<b>итого</b>			<b>635,00</b>	<b>62,60</b>	<b>599,00</b>	<b>20,95</b>	<b>21,96</b>	<b>76,38</b>
обед	1блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,94	110	1,69	4,91	14,8
	2блюдо	288	Птица отварная в соусе 50/50	100	27,70	157,00	16,90	8,60	3,00
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,39	242,00	8,57	5,90	38,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	2,17	54,8	2,14	0,9	8,7
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	17	1,33	39,44	0,95	0,19	8,4
	3 блюдо	348	Компот из изюма	200	9,07	135	0,48	0,1	33
		<b>итого</b>			<b>737,00</b>	<b>62,60</b>	<b>738,24</b>	<b>30,73</b>	<b>20,60</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 №7 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 напитков (компот ,чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под ред Здобного А.И. 2017г

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

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