



Школа с. Пярэмышова

МЕНЮ

28 СЕНТЯБРЯ 2026 ГОД

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр 1-4 кл ОВЗ 1-4 кл	Выход гр Многодет 5-11 кл	Выход гр СВО 5-11 кл ОВЗ 5-11 кл	Энер цен Ккал	
ЗАВТРАК						
236	Каша рисовая молочная жидкая	200	220	220	208	
526	Оладьи с джемом	150	170	170	329	
457	Чай с сахаром + С витаминизация	200	200	200	38	
Итого		550	590	590	575	
ОБЕД						
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр СВО 1-4 кл ОВЗ 1-4 кл	Выход гр СВО 5-11 кл ОВЗ 5-11 кл	Энер цен Ккал		
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	120,07		
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	200	152,22		
279	Тефтели из курицы с соусом	110	110	220		
21	Салат из морки с чесноком	60	100	94		
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200	81		
573	Хлеб пшеничный	40	40	93,6		
574	Хлеб ржаной	30	30	61,8		
Итого		870	930	822,69		
Для всего меню содержится						
Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	P	Fe
43,99	44,2	176,21	444,68	334,39	962,99	15,03
Витамины						
А, мг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	С, мг	Н, мкг	РР, мг
318,35	0,77			30,13		15,27