

## МЕНЮ 1-4 классы (1 неделя) Осень - Зима

**02 май 2024  
ЗАВТРАК 4**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углеводы		
Горошек зеленый	80	3	0,3	6	37	11,20
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	7,44
Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	33,66
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	2,63
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	4,01
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,63
<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>24,69</b>	<b>21,6</b>	<b>54,33</b>	<b>514,3</b>	<b>63,82</b>

**ОБЕД 4**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углеводы		
Горошек зеленый	80	3	0,3	6	37	5,20
Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,8	17	161,7	16,95
Биточки из говядины	90	16,4	16,3	14,6	271,6	28,94
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	7,30
Компот из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,5	0	19,8	81	5,43
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	2,16
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	1,38
<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>32,882</b>	<b>30,168</b>	<b>101,82</b>	<b>814,21</b>	<b>67,36</b>





## МЕНЮ 1-4 классы (1 неделя) Осень - Зима

03 май 2024

### ЗАВТРАК 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углеводы		
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	11,37
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	4,01
Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	17,00
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	4,52
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,63
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	4,88
Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	21,00
<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>15,09</b>	<b>23,6</b>	<b>50,63</b>	<b>477,3</b>	<b>65,41</b>

### ОБЕД 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углеводы		
Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	16,34
Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42	9,69
Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323	40,38
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	4,88
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	2,16
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	1,38
<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>31,562</b>	<b>28,898</b>	<b>61,93</b>	<b>639,07</b>	<b>74,83</b>

