



**МЕНЮ 1-4 классы (1 неделя) Осень-Зима
 «9» марта 2023г**

ЗАВТРАК 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Салат из свеклы отварной	60	0,257		0,793	12,6	5,58
Каша гречневая с маслом сливочным	150/10	8,7	7,8	42,6	279	15,77
Гуляш из куриного филе	100	2,6	2,4	58,49	240	51,70
Какао с молоком	200	0,2	2,6	15	190	12,50
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	2,20
Итого	545	14,493	13,40	131,38	791,74	87,75

ОБЕД 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Салат из квашенной капусты	60	1,3	5,0	8	84	3,60
Рассольник на курином бульоне со сметаной	200/10/ 10	3,0	4,5	20,1	135,0	16,48
Биточки из говядины	90	14,31	12,96	14,4	234,9	30,04
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150/10	6,60	7,5	38,40	327,50	10,52
Компот из сухофруктов с вит. «С»	200	0,60	0	31,40	124,00	6,29
Хлеб йодированный	40	2,0	0,5	11,0	42,5	2,20
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,0	58,5	1,10
Итого	790	29,81	30,56	133,3	1006,4	70,23

