



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

«11» января 2023г

### ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб	
		белки	жиры	углев.			
Запеканка творожная со сметаной	135/15	20,25	17,96	18,5	322,65	25,90	
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/1	5	0,2	0	15,2	60	4,65
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	1,97	
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,0	3,60	
Фрукты свежие	200	0,6	0,6	13,4	174	28,60	
<b>Итого</b>	<b>607</b>	<b>23,876</b>	<b>27,46</b>	<b>61,65</b>	<b>703,79</b>	<b>64,72</b>	

### ОБЕД 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углевод ы		
Свекла отварная	60	0,257		0,793	12,6	3,67
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250/20	2,5	3,00	18,3	113	19,99
Капуста тушеная	150	5,8	5,7	34	210	13,87
Котлета из куриного филе	100	12,78	15,0	6,66	241	35,51
Компот из сухофруктов с вит. «С»	200	0,6	0	31,4	124	6,29
Хлеб йодированный	40	2,0	0,5	11,0	42,5	2,11
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,	58,5	1,01
<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>25,94</b>	<b>24,30</b>	<b>112,16</b>	<b>801,6</b>	<b>82,45</b>

