



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

11 марта 2022

ЗАВТРАК 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Плов из филе	200	12	11,9	28,4	269	39,41
Огурец квашенный	30	0,257	0	0,793	4,46	4,32
Батон	25	2,736	0,216	18,83	83,88	1,97
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	5,7
Чай с сахаром, с лимоном	200	0	0	14	60	4,00
Сыр твердый	15	4,64	5,91	0	72	6,88
Итого	500	19,713	25,846	62,083	562,64	62,28

ОБЕД 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Рассольник со сметаной на курином бульоне	200/25	2,38	1,836	17	94,38	19,70
Биточки мясные из говядины	60	11,9	10,8	12	196	24,79
Каша пшеничная	150	4,3	6,9	24,8	183	9,51
Салат из кваш.капусты с растительным маслом	1/50	1,3	5,0	8	84	5,16
Компот из сухофруктов с вит. «С»	200	0,31	0	35	143	3,94
Хлеб йодированный	40	2,4	0,5	22,4	105	1,98
Хлеб ржаной	20	1,9	0,15	10,35	58,5	0,99
Итого	770	24,49	25,186	129,55	863,88	66,07

Итого за день

Завтраков 61,01 руб _____

Обедов 61,01 руб. _____

