



## МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) осень-зима

13 ДЕКАБРЯ 2022г

### ЗАВТРАК 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Каша жидкая молочная овсяная с маслом, с сахаром	200/10/15	7	13,00	33,00	287,50	10,87
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,0	3,60
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,4	25,5	155,2	10,45
Булочка с изюмом	100/20	3,42	0,27	23,54	95,37	19,50
Фрукты свежие	200	0,6	0,6	13,4	174	28,60
<b>Итого</b>	<b>735</b>	<b>10,616</b>	<b>22,5</b>	<b>76,11</b>	<b>668,64</b>	<b>73,02</b>

### ОБЕД 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Свекла отварная	60	0,257	0	0,79	12,6	3,67
Рассольник на курином бульоне со сметаной	250/20/10	3,0	4,5	20,1	135,0	22,80
Котлета из куриного филе	100	12,78	15,0	6,66	241	35,51
Макаронны отварные	150/10	5,652	4,461	21,0	207,08	11,32
Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,6	0	31,5	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>815</b>	<b>26,289</b>	<b>24,561</b>	<b>100,95</b>	<b>820,68</b>	<b>81,74</b>

