



МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) Осень – Зима

15 января 2024

ЗАВТРАК 1

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
Макароны отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6	24,15
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
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	17,00
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	4,88
Итого	505	14,99	23,1	46,63	457,3	69,03

ОБЕД 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углеводы		
Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17	10,40
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,17	7,77	14,05	150,2	18,78
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
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	7,00
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
Итого	930	31,782	21,818	86,03	670,25	85,70



МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) Осень — Зима

16 января 2024

ЗАВТРАК 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углевод		
Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	13,11
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,63
		0,1	8,2	0,1	74,8	4,01
Масло сливочное (порциями)	10					
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	4,52
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	8,51
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	21,00
Итого	550	17,19	29,4	60,63	576,1	53,78

ОБЕД 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углевод		
Икра свекольная	80	1,8	5,7	9,1	95,2	6,08
Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,8	17	161,7	16,95
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	7,30
Котлета из говядины	90	16,4	16,3	14,6	271,6	29,37
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
Итого	820	31,482	35,568	91,82	819,31	68,12



МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) Осень - Зима

17 января 2024

ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углевод ы		
Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	11,00
Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	14,47
Рыба тушеная в томате с овощами	70	13,71	7,43	6,23	147,14	38,48
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
Итого	655	18,9	14,03	49,76	402,74	92,46

ОБЕД 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углевод ы		
Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	11,00
Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42	9,72
Капуста тушеная	150	3,6	5	14,5	118,7	11,29
Котлета из курицы	90	17,28	3,96	12,12	152,52	24,16
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
Итого	820	32,042	15,058	80,45	590,89	65,14





МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) Осень - Зима

18 января 2024

ЗАВТРАК 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углеводы		
Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17	10,40
Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	53,88
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	4,01
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	200/7/15	0,3	0	6,7	27,9	4,88
Итого	530	32,89	21	47,83	514,6	80,32

ОБЕД 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углеводы		
Горошек зеленый	80	1,2	0,1	2,4	14,8	5,20
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,87	7,6	12,62	142,77	21,28
Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	287	7,97
Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	34,11
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
Итого	830	28,582	16,348	82	671,52	76,98





МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) Осень — Зима

19 января 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	6,2	28,4	193,7	11,37
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	4,01
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	4,52
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	17,00
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
Сок витаминизированный	200	1	0,2	20,2	92	23,00
Итого	690	15,69	23,1	60,53	525,3	67,41

ОБЕД 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углевод ы		
Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5	8,96
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5	18,95
Печень говяжья по-строгановски	100	16,8	17,5	6,6	250,6	22,35
Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	14,47
Компот из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,5	0	19,8	81	5,43
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	7,00
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
Итого	930	29,912	34,718	96,625	821,375	80,70

