



МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) осень-зима

«17» октября 2022г

ЗАВТРАК 1

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Цена,руб |
|-----------------------------------|------------------------|---------------------|---------------|--------------|----------------------------------|--------------|
| | | белки | жиры | углевод ы | | |
| Макаронник | 200 | 5,51 | 5,1 | 20,5 | 157 | 55,03 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 8,3 | 0,06 | 77,0 | 6,55 |
| Нарезка из свежих овощей | 60 | 0,84 | 0,06 | 3,54 | 22,8 | 4,95 |
| Батон | 25 | 2,736 | 0,216 | 18,83 | 83,88 | 1,97 |
| Чай с сахаром, с лимоном | 200/7/15 | 0 | 0 | 15,2 | 60 | 4,65 |
| Итого | 517 | 9,166 | 13,676 | 58,13 | 400,68 | 73,15 |

ОБЕД 1

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Цена,ру б |
|------------------------------------------------|------------------------|---------------------|--------------|----------------|----------------------------------|--------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | |
| Нарезка из свежих овощей | 60 | 0,84 | 0,06 | 3,54 | 22,8 | 4,95 |
| Суп картофельный с рисом на курином бульоне | 250/20 | 2,5 | 3,0 | 18,3 | 113,0 | 20,10 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150/10 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279,0 | 15,62 |
| Куриное филе припущенное на пару | 100 | 32,13 | 20,41 | 3,996 | 302,4 | 49,47 |
| Чай с сахаром, с лимоном | 200/7/15 | 0,2 | 0 | 15,2 | 60,0 | 4,65 |
| Хлеб йодированный | 40 | 2,0 | 0,5 | 11,0 | 42,5 | 2,11 |
| Хлеб ржаной | 20 | 2,0 | 0,1 | 10,0 | 58,5 | 1,01 |
| Итого | 867 | 48,37 | 31,87 | 104,636 | 878,2 | 97,9 |

Итого за день

Завтраков 67,10руб _____

Обедов 91,10 руб. _____

Заведующий производством _____ А.С. Ересенко

