



МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) осень-зима

«18» января 2023г

ЗАВТРАК 3

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Цена,руб |
|---------------------------------|------------------|---------------------|-------------|---------------|-------------------------------|--------------|
| | | белки | жиры | углевод ы | | |
| Зеленый горошек | 60 | 0,257 | 0 | 0,793 | 12,6 | 7,44 |
| Пюре картофельное | 150/10 | 2,2 | 5,8 | 18,9 | 134 | 13,46 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 18,72 | 15,9 | 8,96 | 159,8 | 24,11 |
| Чай с сахаром, с лимоном | 200/7/15 | 0,2 | 0 | 15,2 | 60 | 4,65 |
| Батон | 25 | 2,736 | 0,6 | 14,49 | 70,14 | 1,97 |
| Сок витаминизированный | 200 | 0,6 | 0,6 | 13,4 | 174 | 19,00 |
| Итого | 727 | 24,793 | 31,2 | 71,803 | 687,54 | 70,63 |

ОБЕД 3

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Цена,руб |
|--------------------------------|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | |
| Суп гороховый | 250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167,00 | 8,45 |
| Капуста тушеная | 150 | 5,8 | 5,7 | 34 | 210,0 | 13,87 |
| Биточки из говядины | 100 | 14,31 | 12,96 | 14,41 | 234,9 | 48,26 |
| Компот из свежемороженых ягод | 200 | 0,6 | 0 | 31,40 | 124,0 | 10,98 |
| 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 | 760 | 30,91 | 24,86 | 123,11 | 836,9 | 84,68 |

