



МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) осень-зима

«19» октября 2022г

ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	0,84	0,06	3,54	22,8	4,95
Пюре картофельное	150/10	2,2	5,8	18,9	134	15,23
Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,72	15,9	8,96	159,8	24,99
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,2	0	15,2	60	4,65
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,0	6,55
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	1,97
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,4	174	10,5
Итого	727	25,376	31,26	74,55	697,74	68,84

ОБЕД 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	0,84	0,06	3,54	22,8	4,95
Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167,00	9,93
Капуста тушеная	150	5,8	5,7	34	210,0	15,25
Биточки из говядины	100	14,31	12,96	14,41	234,9	48,57
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,2	0	15,2	60	4,65
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
Итого	842	31,35	25,82	110,45	795,7	86,47

Итого за день

Завтраков 67,10руб _____

Обедов 91,10 руб. _____

Заведующий производством _____ А.С. Ересенко

