



МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) осень-зима

«20» октября 2022г

ЗАВТРАК 4

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
Плов из куриного филе	200	15,2	13,0	36,2	333	45,23
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,0	6,55
Батон	30	2,736	0,6	14,49	70,14	1,97
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/1 5	0,2	0	15,2	60	4,65
Итого	517	19,056	21,96	69,49	562,94	63,35

ОБЕД 4

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
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/20/10	2,0	5,2	13,10	106	24,92
Рис отварной с маслом	150/10	3,75	6,15	38,55	228,0	11,57
Рыба тушеная с овощами	100	18,72	15,9	8,96	159,8	24,99
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,6	0	31,40	124,00	6,29
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
Сок витаминизированный	200	0,2		19,00	99	19,00
Итого	1060	30,11	27,91	135,55	840,6	94,84

Итого за день

Завтраков 67,10руб _____

Обедов 91,10 руб. _____

Заведующий производством _____ А.С. Ересенко

