



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

25 декабря 2023

ЗАВТРАК 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8
Макароны отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Сок витаминизированный	200	0,2		19	80
Итого	505	15,19	23,1	65,63	537,3

ОБЕД 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17
Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	250	6,17	7,77	14,05	150,2
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	44
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39
Итого	930	31,782	21,818	86,03	670,25





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

26 декабря 2023

ЗАВТРАК 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углевод ы	
Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	44
Дениш	30	6,25	9,35	36,45	354
Итого	580	23,44	38,75	97,08	930,1

ОБЕД 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углевод ы	
Икра свекольная	80	1,8	5,7	9,1	95,2
Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,8	17	161,7
Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
Котлета из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39
Итого	805	28,742	37,848	89,38	774,05





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

27 декабря 2023

ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углевод ы	
Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8
Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,3	44
Итого	625	14,79	11,8	47,93	358,6

ОБЕД 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углевод ы	
Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42
Капуста тушеная	150	3,6	5	14,5	118,7
Котлета из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
Компот из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,5	0	19,8	81
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39
Итого	805	29,162	14,398	78,43	565,47





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

28 декабря 2023

ЗАВТРАК 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углевод	
Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17
Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6
Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,3	0	6,7	27,9
Итого	530	32,89	21	47,83	514,6

ОБЕД 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,87	7,6	12,62	142,77
Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	287
Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39
Итого	760	22,282	18,548	74,2	636,42

