



**МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) осень-зима**

**«01» марта 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
<b>Итого</b>	<b>727</b>	<b>24,793</b>	<b>31,2</b>	<b>71,803</b>	<b>687,54</b>	<b>70,63</b>

**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
<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>30,91</b>	<b>24,86</b>	<b>123,11</b>	<b>836,9</b>	<b>84,68</b>

