



МЕНЮ 1-4 классы (1 неделя) Весна - Лето

«02» октября 2023г

ЗАВТРАК 1

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	1,0	0,4	2,3	21,0	5,40
Макаронные изделия, запеченные с сыром	1/150/20	8,9	13,0	39,1	304,5	17,50
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,20
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75,0	6,70
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	9,20
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,4	25,5	155,2	10,75
Дениш с клубникой	30	6,25	9,35	36,45	354,0	14,90
Итого	535	25,84	39,05	108,58	999,3	66,65

ОБЕД 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углевод ы		
Суп картофельный с горохом	1/250	6,2	5,6	22,3	167	8,53
Картофельное пюре	150/10	2,2	5,8	18,9	134	13,62
Рыба тушеная в томате с овощами (50/50)	100	18,72	15,9	8,96	159,8	35,38
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,53		9,87	41,6	4,69
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	2,10
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	1,20
Итого	782	29,362	27,548	71,71	563,35	65,52





МЕНЮ 1-4 классы (1 неделя) Весна-Лето

«03» октября 2023г

ЗАВТРАК 2

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	1,0	0,4	2,3	21,0	5,40
Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380	48,05
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0	3,75
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,20
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/1 5	0,53		9,87	41,6	4,69
Итого	517	20,12	27,18	50,56	544,2	69,31

ОБЕД 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углевод ы		
Суп картофельный с макаронными изделиями	250/25	2,9	2,5	21,00	120,00	23,85
Каша рассыпчатая гречневая	150/10	8,7	7,8	42,6	279	7,64
Тефтели мясные с соусом, 60/30	90	10,42	15,23	12,28	201,6	28,39
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15 5	0,53		9,87	41,6	4,69
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	2,10
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	1,20
Итого	792	24,262	25,778	97,43	703,15	67,87





МЕНЮ 1-4 классы (1 неделя) Весна - Лето

«04» октября 2023г

ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углев.		
Запеканка из творога со сметаной	135/15	20,25	17,96	18,5	322,65	52,18
Какао на молоке	200	4,62	4,02	43,8	177,56	11,30
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,20
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0	3,75
Итого	385	25,66	30,28	67,23	601,81	69,43

ОБЕД 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углевод		
Суп картофельный с крупой рисовой	250/25	2,14	2,55	17,44	101,83	13,34
Капуста тушеная	150	5,8	5,7	34	210,0	13,43
Котлета из птицы	90	8,4	8,48	7,84	98,80	38,23
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/1 5	0,53		9,87	41,6	4,69
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	2,10
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	1,20
Итого	782	18,582	16,978	80,83	513,18	72,99





МЕНЮ 1-4 классы (1 неделя) Весна - Лето

«05» октября 2023г

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	1,0	0,4	2,3	21,0	5,40
Каша рассыпчатая гречневая	150/10	8,7	7,8	42,6	279	7,64
Гуляш из птицы в томатном соусе (50/50)	100	7,54	13,87	6,24	156,9	36,29
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,53		9,87	41,6	4,69
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0	3,75
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,20
Итого	577	18,56	30,37	65,94	600,1	59,97

ОБЕД 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Рассольник на курином бульоне со сметаной	200/15/ 10	3,0	4,5	20,1	135,0	19,70
Биточки из говядины	90	15,55	11,55	15,70	228,75	36,54
Каша рассыпчатая пшеничная	150/10	7,3	6,9	24,8	183	5,95
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,53		9,87	41,6	4,69
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	2,10
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	1,20
Итого	797	28,092	23,198	82,15	649,3	70,18



МЕНЮ 1-4 классы (1 неделя) Весна - Лето

«06» октября 2023г

ЗАВТРАК 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Каша молочная рисовая с маслом, с сахаром	200/10/10	18,28	4,5	5,5	150,1	12,86
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0	3,75
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	9,2
Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54,6	4,54
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,20
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,53		9,87	41,6	4,69
Фрукты свежие	250	0,9	0,1	9,4	47	35,00
Итого	832	29,08	21,93	30,0	457,9	72,24

ОБЕД 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167,00	8,53
Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380	48,05
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,53		9,87	41,6	4,69
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	2,10
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	1,20
Итого	720	26,242	24,228	77,21	640,55	64,57

