

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

«04» мая 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	0,84	0,06	3,54	22,8	13,80
Каша гречневая	150/10	8,7	7,8	42,6	279	8,84
Гуляш из куриного филе в томатном соусе (50/50)	100	2,6	2,4	58,49	240	32,93
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,2	0	15,2	60,0	4,69
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,0	3,75
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	2,20
<b>Итого</b>	<b>577</b>	<b>15,156</b>	<b>19,16</b>	<b>134,48</b>	<b>748,94</b>	<b>66,21</b>

## 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	16,80
Биточки из говядины	90	8,5	8,48	7,84	98,8	29,85
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150/10	6,60	7,5	38,40	327,50	5,95
Компот из сухофруктов с вит. «С»	200	0,60	0	31,40	124,00	6,29
Хлеб йодированный	40	2,0	0,5	11,0	42,5	2,20
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,0	58,5	1,10
<b>Итого</b>	<b>735</b>	<b>22,7</b>	<b>21,08</b>	<b>118,74</b>	<b>786,3</b>	<b>62,19</b>

