



**МЕНЮ 1-4 классы (1 неделя) Осень-Зима  
«06» марта 2023г**

**ЗАВТРАК 1**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Икра кабачковая	60	0,90	2,6	4,3	45	7,04
Макароны отварные с сыром	1/150/20	8,9	13,0	39,1	304,5	18,85
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	2,20
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,0	6,70
Яйцо отварное	40	15,11	8,54	69,12	62,8	9,20
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,4	25,5	155,2	11,72
Фрукты свежие	200	0,6	0,6	13,4	174	14,00
<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>32,13</b>	<b>37,04</b>	<b>165,97</b>	<b>866,64</b>	<b>69,71</b>

**ОБЕД 1**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углевод ы		
Зеленый горошек	60	0,257		0,793	12,6	3,96
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	2,0	5,2	13,10	106	19,06
Пюре картофельное	150/10	2,2	5,8	18,9	134	15,30
Рыба (навага) тушеная с овощами	100	18,72	15,9	8,96	159,8	23,93
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,2	0	15,2	60	4,69
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>862</b>	<b>27,377</b>	<b>27,5</b>	<b>77,953</b>	<b>573,4</b>	<b>70,24</b>

