



МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) осень-зима

07 сентября 2022

ЗАВТРАК 3

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	4,95
Пюре картофельное	150/10	2,2	5,8	18,9	134	15,23
Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,72	15,9	8,96	159,8	14,04
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,2	0	15,2	60	4,65
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,0	6,55
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	1,97
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,4	174	10,5
Итого	727	25,376	31,26	74,55	697,74	57,89

ОБЕД 3

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	4,95
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250/15	2,9	2,5	21,00	120,0	14,53
Капуста тушеная	150	5,8	5,7	34	210,0	15,25
Биточки из говядины	60	14,31	12,96	14,41	234,9	29,86
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,2	0	15,2	60	4,65
Хлеб йодированный	40	2,0	0,5	11,0	42,5	2,11
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,	58,5	1,01
Итого	857	28,05	21,82	109,15	748,7	72,36

Итого за день

Завтраков 61,01 руб _____

Обедов 61,01 руб. _____