



МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) осень-зима

08 сентября 2022

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 | 4,95 |
| Плов из куриного филе | 200 | 15,2 | 13,0 | 36,2 | 333 | 44,52 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 8,3 | 0,06 | 77,0 | 6,55 |
| Батон | 30 | 2,736 | 0,6 | 14,49 | 70,14 | 1,97 |
| Чай с сахаром, с лимоном | 200/7/1 5 | 0,2 | 0 | 15,2 | 60 | 4,65 |
| Итого | 517 | 19,056 | 21,96 | 69,49 | 562,94 | 62,64 |

ОБЕД 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 | 4,95 |
| Суп гороховый | 250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167,00 | 9,93 |
| Рис отварной с маслом | 150/10 | 3,75 | 6,15 | 38,55 | 228,0 | 11,57 |
| Рыба тушеная с овощами | 100 | 18,72 | 15,9 | 8,96 | 159,8 | 14,04 |
| Компот изб сухофруктов с витамином С | 200 | 0,6 | 0 | 31,40 | 124,00 | 6,29 |
| 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 |
| Итого | 830 | 34,11 | 28,31 | 125,75 | 802,6 | 49,90 |

Итого за день

Завтраков 61,01 руб _____

Обедов 61,1 руб. _____

Заведующий производством _____ А.С. Ересенко