

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

«10» апреля 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	0,84	0,06	3,54	22,8	13,80
Макаронные изделия, запеченные с сыром	1/150/20	8,9	13,0	39,1	304,5	12,17
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	2,20
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,0	3,75
Яйцо отварное	40	15,11	8,54	69,12	62,8	9,20
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,4	25,5	155,2	10,75
Фрукты свежие	200	0,6	0,6	13,4	174	14,00
Итого	705	32,066	34,5	165,21	866,24	65,87

ОБЕД 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углевод ы		
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	2,0	5,2	13,10	106	18,58
Пюре картофельное	150/10	2,2	5,8	18,9	134	13,60
Рыба тушеная в томате с овощами (50/50)	100	18,72	15,9	8,96	159,8	28,55
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
Итого	792	27,12	27,5	77,16	560,8	68,72

