

МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) Весна - Лето

«10» мая 2023г

ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углевод ы		
Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	0,84	0,06	3,54	22,8	13,80
Пюре картофельное	150/10	2,2	5,8	18,9	134	13,60
Рыба тушеная в томате с овощами	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
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	2,20
Итого	567	24,696	22,36	61,09	446,74	62,04

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)	30	0,84	0,06	3,54	22,8	6,90
Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167,00	8,67
Капуста тушеная	150	5,8	5,7	34	210,0	13,15
Биточки из говядины	90	8,5	8,48	7,84	98,8	29,85
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	802	25,54	20,44	89,88	659,6	66,56

