



МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) осень-зима

«19» ЯНВАРЯ 2023г

ЗАВТРАК 4

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Цена,руб |
|-----------------------------------|------------------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | |
| Огурец квашенный | 60 | 0,257 | 0 | 0,793 | 12,6 | 8,64 |
| Плов из куриного филе | 200 | 15,2 | 13,0 | 36,2 | 333 | 44,32 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 8,3 | 0,06 | 77,0 | 3,60 |
| 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 | 63,18 |

ОБЕД 4

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Цена,руб |
|---|---------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|---------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | |
| Свекла отварная | 60 | 0,257 | 0 | 0,79 | 12,6 | 3,67 |
| Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 250/20/10 | 2,0 | 5,2 | 13,10 | 106 | 23,76 |
| Рис отварной с маслом | 150/10 | 3,75 | 6,15 | 38,55 | 228,0 | 7,54 |
| Печень тушеная с овощами | 100 | 18,72 | 15,9 | 8,96 | 159,8 | 24,11 |
| Компот из 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 |
| Фрукты свежие | 260 | 0,6 | 0,6 | 13,4 | 174 | 33,80 |
| Итого | 1060 | 30,11 | 27,91 | 135,55 | 840,6 | 102,29 |

Итого за день

Завтраков 67,10руб _____

Обедов 91,10 руб. _____

Заведующий производством _____ А.С. Ересенко

