

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

«20» апреля 2023г

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	13,80
Каша гречневая	150/10	8,7	7,8	42,6	279	8,84
Гуляш из куриного филе в томатном соусе (50/50)	100	2,6	2,4	58,49	240	32,93
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,2	0	15,2	60,0	4,69
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,0	3,75
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	2,20
Итого	577	15,156	19,16	134,48	748,94	66,21

ОБЕД 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Рассольник на курином бульоне со сметаной	200/15/ 10	3,0	4,5	20,1	135,0	16,80
Биточки из говядины	90	8,5	8,48	7,84	98,8	29,85
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150/10	6,60	7,5	38,40	327,50	5,95
Компот из сухофруктов с вит. «С»	200	0,60	0	31,40	124,00	6,29
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	735	22,7	21,08	118,74	786,3	62,19

