



## МЕНЮ 1-4 классы (1 неделя) Осень-Зима

«20» декабря 2022г

### ЗАВТРАК 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Огурец квашенный	60	0,257		0,793	12,6	8,64
Плов из куриного филе	200	15,2	13,0	36,2	333	44,32
Масло сливочное натуральное	10	0,08	8,3	0,06	77,0	3,60
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	1,97
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/1 5	0,2	0	15,20	60	4,65
<b>Итого</b>	<b>517</b>	<b>18,48</b>	<b>21,90</b>	<b>66,75</b>	<b>552,74</b>	<b>63,18</b>

### ОБЕД 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Огурец квашенный	60	0,257		0,793	12,6	8,64
Суп с макаронами на курином бульоне	250/20	2,9	2,5	21,00	120,00	19,40
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	8,31
Тефтели из говядины с соусом, овощами	100	8,64	7,65	7,65	135,9	43,52
Компот из сухофруктов с вит. «С»	200	0,6	0	31,4	124	6,29
Хлеб йодированный	40	2,0	0,5	11,0	42,5	2,11
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,	58,5	1,01
<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>24,26</b>	<b>18,49</b>	<b>120,91</b>	<b>749,70</b>	<b>89,28</b>

