



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

«21» декабря 2022г

ЗАВТРАК 3

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Цена, руб |
|---------------------------------|------------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|
| | | белки | жиры | углев. | | |
| Запеканка творожная со сметаной | 135/15 | 20,25 | 17,96 | 18,5 | 322,65 | 25,90 |
| Чай с сахаром, с лимоном | 200/7/1 | | | | | |
| Батон | 5 | 0,2 | 0 | 15,2 | 60 | 4,65 |
| Масло сливочное | 25 | 2,736 | 0,6 | 14,49 | 70,14 | 1,97 |
| Фрукты свежие | 10 | 0,08 | 8,3 | 0,06 | 77,0 | 3,60 |
| Итого | 200 | 0,6 | 0,6 | 13,4 | 174 | 28,60 |
| Итого | 607 | 23,876 | 27,46 | 61,65 | 703,79 | 64,72 |

ОБЕД 3

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Цена, руб |
|---|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
| | | белки | жиры | углевод ы | | |
| Свекла отварная | 60 | 0,257 | | 0,793 | 12,6 | 3,67 |
| Суп картофельный с рисом на курином бульоне | 250/20 | 2,5 | 3,00 | 18,3 | 113 | 19,99 |
| Капуста тушеная | 150 | 5,8 | 5,7 | 34 | 210 | 13,87 |
| Котлета из куриного филе | 100 | 12,78 | 15,0 | 6,66 | 241 | 35,51 |
| 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 |
| Итого | 840 | 25,94 | 24,30 | 112,16 | 801,6 | 82,45 |

