

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

22 января 2024

ЗАВТРАК 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углеводы		
Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	11,00
Макароны отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6	24,15
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,63
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	4,01
Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	17,00
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	8,51
Итого	505	17,99	23,1	47,03	471,1	67,30

ОБЕД 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углевод		
Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17	10,40
Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42	9,69
Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	14,47
Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	34,11
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	4,88
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	2,16
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	1,38
Итого	830	28,462	14,998	70,03	533,97	77,09



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

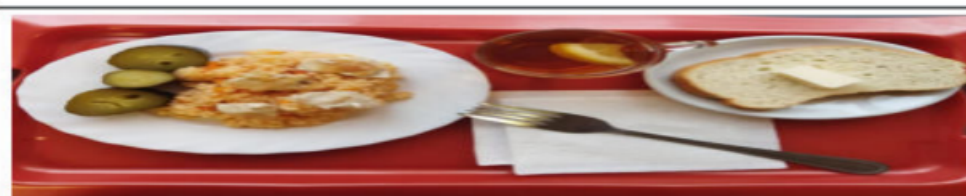
23 января 2024

ЗАВТРАК 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углеводы		
Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17	10,40
Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	55,34
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	4,01
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,63
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	4,88
Итого	515	29,39	16,6	47,83	460,9	77,26

ОБЕД 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углевод		
Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5	8,96
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5	18,95
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	7,44
Тефтели из говядины паровые	90	12,3	11	7,5	177,6	35,36
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	4,88
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	2,16
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	1,38
Итого	820	29,962	28,718	90,3	744,35	79,13



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

24 января 2024

ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углев.		
Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25	347,8	25,91
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	9,92
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,63
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	4,01
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,5	66	21,00
Итого	535	31,69	29,4	57,93	622,4	63,47

ОБЕД 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углевод		
Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	11,00
Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,77	13,42	149,3	16,80
Капуста тушеная	150	3,6	5	14,5	118,7	11,29
Котлета из курицы	90	17,3	4	12,1	152,5	24,16
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	7,00
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	4,88
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	2,16
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	1,38
Итого	920	30,292	17,478	70,72	564,67	78,67



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

25 января 2024
ЗАВТРАК 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углеводы		
Горошек зеленый	80	3	0,3	6	37	11,20
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	7,44
Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	33,66
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	2,63
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	4,01
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,63
Итого	525	24,69	21,6	54,33	514,3	63,82

ОБЕД 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углеводы		
Горошек зеленый	80	3	0,3	6	37	5,20
Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,8	17	161,7	16,95
Биточки из говядины	90	16,4	16,3	14,6	271,6	28,94
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	7,30
Компот из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,5	0	19,8	81	5,43
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	2,16
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	1,38
Итого	820	32,882	30,168	101,82	814,21	67,36



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

26 января 2024

ЗАВТРАК 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углеводы		
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	11,37
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	4,01
Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	17,00
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	4,52
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,63
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	4,88
Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	21,00
Итого	590	15,09	23,6	50,63	477,3	65,41

ОБЕД 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углеводы		
Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	16,34
Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42	9,69
Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323	40,38
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	4,88
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	2,16
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	1,38
Итого	780	31,562	28,898	61,93	639,07	74,83

