



## МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) Осень – Зима

29 января 2024

### ЗАВТРАК 1

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
Макаронны отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6	24,15
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
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	17,00
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	4,88
<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>14,99</b>	<b>23,1</b>	<b>46,63</b>	<b>457,3</b>	<b>69,03</b>

### ОБЕД 1

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
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,17	7,77	14,05	150,2	18,78
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
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
<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>31,782</b>	<b>21,818</b>	<b>86,03</b>	<b>670,25</b>	<b>85,70</b>



## МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) Осень — Зима

30 января 2024

### ЗАВТРАК 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углевод		
Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	13,11
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,63
		0,1	8,2	0,1	74,8	4,01
Масло сливочное (порциями)	10					
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	4,52
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	8,51
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	21,00
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>17,19</b>	<b>29,4</b>	<b>60,63</b>	<b>576,1</b>	<b>53,78</b>

### ОБЕД 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углевод		
Икра свекольная	80	1,8	5,7	9,1	95,2	6,08
Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,8	17	161,7	16,95
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	7,30
Котлета из говядины	90	16,4	16,3	14,6	271,6	29,37
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
<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>31,482</b>	<b>35,568</b>	<b>91,82</b>	<b>819,31</b>	<b>68,12</b>



## МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) Осень - Зима

31 января 2024

### ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углевод ы		
Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	11,00
Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	14,47
Рыба тушеная в томате с овощами	70	13,71	7,43	6,23	147,14	38,48
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
<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>18,9</b>	<b>14,03</b>	<b>49,76</b>	<b>402,74</b>	<b>92,46</b>

### ОБЕД 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углевод ы		
Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	11,00
Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42	9,72
Капуста тушеная	150	3,6	5	14,5	118,7	11,29
Котлета из курицы	90	17,28	3,96	12,12	152,52	24,16
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
<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>32,042</b>	<b>15,058</b>	<b>80,45</b>	<b>590,89</b>	<b>65,14</b>



## МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) Осень - Зима

01 февраля 2024

### ЗАВТРАК 4

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	53,88
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	4,01
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	200/7/15	0,3	0	6,7	27,9	4,88
<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>32,89</b>	<b>21</b>	<b>47,83</b>	<b>514,6</b>	<b>80,32</b>

### ОБЕД 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углеводы		
Горошек зеленый	80	1,2	0,1	2,4	14,8	5,20
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,87	7,6	12,62	142,77	21,28
Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	287	7,97
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
<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>28,582</b>	<b>16,348</b>	<b>82</b>	<b>671,52</b>	<b>76,98</b>





## МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) Осень — Зима

02 февраля 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	6,2	28,4	193,7	11,37
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	4,01
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	4,52
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	17,00
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
Сок витаминизированный	200	1	0,2	20,2	92	23,00
<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>15,69</b>	<b>23,1</b>	<b>60,53</b>	<b>525,3</b>	<b>67,41</b>

### ОБЕД 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб.
		белки	жиры	углевод ы		
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
Печень говяжья по-строгановски	100	16,8	17,5	6,6	250,6	22,35
Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	14,47
Компот из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,5	0	19,8	81	5,43
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	7,00
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
<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>29,912</b>	<b>34,718</b>	<b>96,625</b>	<b>821,375</b>	<b>80,70</b>

