



МЕНЮ 1-4 класса (2 недели) Осень-зима

ЗАВТРАК 2

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Цена, руб |
|--------------------------------|------------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------------|--------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | |
| Макароны отварные с сыром | 150 | 5,652 | 4,461 | 21 | 207,08 | 16,22 |
| Икра из кабачков | 50 | 0,9 | 2,6 | 4,3 | 45 | 5,5 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,82 | 0,06 | 73,3 | 5,7 |
| Батон | 25 | 2,736 | 0,216 | 18,83 | 83,88 | 1,97 |
| | 200/7/1 | | | | | |
| Чай с сахаром, с лимоном | 5 | 0 | 0 | 14 | 60 | 4,00 |
| Фрукты свежие | 200 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 47 | 18,00 |
| Итого | 645 | 11,968 | 14,997 | 121,69 | 711,26 | 51,39 |

ОБЕД 2

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Цена, руб |
|---|------------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------------|--------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | |
| Рассольник на курином бульоне со сметаной | 200/25 | 5,18 | 3,99 | 18,56 | 129,06 | 14,70 |
| Котлета из куриного филе | 70 | 21,91 | 23,29 | 11,35 | 241 | 21,29 |
| Макароны отварные | 150 | 5,652 | 4,461 | 21 | 207,08 | 7,62 |
| Компот из сухофруктов с вит «С» | 200 | 0,32 | 0 | 31,5 | 64 | 3,94 |
| Хлеб йодированный | 40 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 | 1,98 |
| Итого | 720 | 35,462 | 32,241 | 104,81 | 746,14 | 54,53 |

