



МЕНЮ 1-4 классы (1 неделя) Осень-Зима

«10» октября 2022г

ЗАВТРАК 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	0,84	0,060	3,54	22,8	4,95
Макароны отварные с сыром	1/150/20	8,9	13,0	39,1	304,5	16,85
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	1,97
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,0	6,55
Яйцо отварное	40	15,11	8,54	69,12	62,8	9,20
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,4	25,5	155,2	11,72
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,4		10,50
Итого	655	32,066	34,5	165,21	866,44	61,74

ОБЕД 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углевод ы		
Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	0,84	0,060	3,54	22,8	4,95
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/20/10	2,0	5,2	13,10	106	24,92
Пюре картофельное	150/10	2,2	5,8	18,9	134	15,23
Рыба (навага) тушеная с овощами	100	18,72	15,9	8,96	159,8	24,99
Компот из свежемороженых ягод	200	0,31	0	35	143,0	10,98
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,4	174	10,5
Хлеб йодированный	40	2,0	0,5	11,0	42,5	2,11
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,0	58,5	1,01
Итого	1010	28,67	28,16	113,9	840,6	94,69

Итого за день

Завтраков 67,10 руб _____

Обедов 91,10 руб. _____

Заведующий производством _____ А.С. Ересенко

