



## МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) Весна - Лето

« 11 » сентября 2023г

### ЗАВТРАК 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	1,0	0,4	2,3	21,0	5,40
Макаронные изделия, запеченные с сыром	150/20	8,9	13,0	39,1	304,50	17,50
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0	6,70
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,20
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	9,2
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,53		9,87	41,6	4,69
Дениш с малиной	30	6,25	9,35	36,45	354,0	14,90
<b>Итого</b>	<b>737</b>	<b>22,57</b>	<b>35,65</b>	<b>92,95</b>	<b>885,7</b>	<b>60,59</b>

### ОБЕД 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Суп картофельный с крупой рисовой	250/25	2,14	2,55	17,44	101,83	13,34
Каша рассыпчатая гречневая	150/10	8,7	7,8	42,6	279,0	7,64
Гуляш из птицы в томатном соусе (50/50)	100	7,54	13,87	6,24	156,9	36,29
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,53		9,87	41,6	4,69
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	2,10
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	1,20
<b>Итого</b>	<b>782</b>	<b>29,362</b>	<b>27,548</b>	<b>71,71</b>	<b>563,35</b>	<b>65,26</b>





## МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) Весна - Лето

« 12» сентября 2023г

### ЗАВТРАК 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Каша геркулесовая	200/10/15	8,16	9,84	47,8	264,0	11,31
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0	3,75
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,4	25,5	155,2	10,75
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,20
Сыр твердый	15	3,48	4,43		54,6	4,54
Фрукты свежие	150	0,9	0,1	9,4	47	21,00
Сок витаминизированный	200	0,2		19	80	23,00
<b>Итого</b>	<b>825</b>	<b>17,33</b>	<b>26,07</b>	<b>106,63</b>	<b>702,4</b>	<b>76,55</b>

### 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	200/15/10	3,0	4,5	20,1	135,0	19,70
Котлета из птицы	90	8,4	8,48	7,84	98,80	38,23
Макароны отварные с маслом	150/10	5,652	4,461	21,0	207,08	6,71
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,53		9,87	41,6	4,69
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	2,10
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	1,20
<b>Итого</b>	<b>797</b>	<b>19,294</b>	<b>17,689</b>	<b>71,49</b>	<b>543,43</b>	<b>72,63</b>



## МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) Весна - Лето

«13» сентября 2023г

### ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углевод ы		
Нарезка из свежих овощи (огурец, помидор)	60	1,0	0,4	2,3	21,0	5,40
Картофельное пюре	150/10	2,2	5,8	18,9	134	13,62
Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,72	15,9	8,96	159,8	35,38
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,53		9,87	41,60	4,69
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,20
<b>Итого</b>	<b>567</b>	<b>23,24</b>	<b>22,2</b>	<b>44,86</b>	<b>383</b>	<b>61,29</b>

### ОБЕД 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167,00	8,53
Капуста тушеная	150	5,8	5,7	34	210,0	13,43
Биточки из говядины	90	15,55	11,55	15,70	228,75	36,54
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,53		9,87	41,6	4,69
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	2,10
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	1,20
<b>Итого</b>	<b>762</b>	<b>29,792</b>	<b>23,098</b>	<b>93,55</b>	<b>708,3</b>	<b>66,49</b>



## МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) Весна - Лето

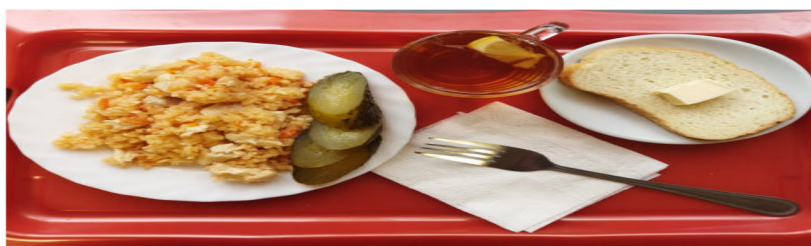
«14» сентября 2023г

### ЗАВТРАК 4

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	1,0	0,4	2,3	21,0	5,40
Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380	48,05
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0	3,75
Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54,6	4,54
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,20
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/1 5	0,53		9,87	41,6	4,69
<b>Итого</b>	<b>532</b>	<b>23,6</b>	<b>31,61</b>	<b>50,56</b>	<b>598,8</b>	<b>68,63</b>

### ОБЕД 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	250/10/ 10	6,48	6,5	14,17	141,1	21,82
Рис отварной	150/10	2,4	6,0	23,8	163,0	7,41
Рыба тушеная в томате с овощами (50/50)	100	18,72	15,9	8,96	159,8	32,56
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/1 5	0,53		9,87	41,6	4,69
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	2,10
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	1,20
<b>Итого</b>	<b>812</b>	<b>29,842</b>	<b>28,648</b>	<b>68,48</b>	<b>566,45</b>	<b>69,68</b>





## МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) Весна - Лето

«15» сентября 2023г

### ЗАВТРАК 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Каша молочная рисовая с маслом, сахаром	200/10	18,28	4,5	5,5	150,0	12,86
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,20
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0	3,75
Яйцо отварное	40	15,11	8,54	96,12	62,8	9,2
Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	8,80
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,53		9,87	41,6	4,69
Сок витаминизированный	200	0,2	0	19	80	23,00
<b>Итого</b>	<b>772</b>	<b>38,39</b>	<b>25,77</b>	<b>135,42</b>	<b>490,6</b>	<b>64,50</b>

### ОБЕД 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Суп картофельный с крупой рисовой	250/25	2,14	2,55	17,44	101,83	13,34
Тефтели мясные с соусом (60/30)	90	10,42	15,23	12,08	201,6	28,39
Каша рассыпчатая пшеничная	150/10	7,3	6,9	24,8	183	5,95
Компот из свежемороженых ягод	200	0,04		24,76	94,2	10,98
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	2,10
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	1,20
<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>21,612</b>	<b>24,928</b>	<b>90,76</b>	<b>641,58</b>	<b>61,96</b>

