



МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) осень-зима

«12» ДЕКАБРЯ 2022г

ЗАВТРАК 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углевод ы		
Макароны отварные с сыром	150/20	8,9	13,0	39,1	304,50	11,87
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,0	3,60
Салат из квашеной капусты	60	1,3	5,0	8,0	84,0	7,09
Батон	25	2,736	0,216	18,83	83,88	1,97
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0	0	15,2	60	4,65
Фрукты свежие	260	0,6	0,6	13,4	174	33,80
Итого	747	13,616	27,116	94,59	783,38	62,98

ОБЕД 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,ру б
		белки	жиры	углеводы		
Огурец квашенный	60	0,257		0,793	12,6	8,64
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250/20	2,5	3,0	18,3	113,0	19,99
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/10	8,7	7,8	42,6	279,0	8,31
Куриное филе припущенное на пару	100	32,13	20,41	3,996	302,4	49,47
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,2	0	15,2	60,0	4,65
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	867	47,787	31,81	101,889	868,0	94,18

