



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

**«14» октября 2022г**

### 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, с сахаром	250/10/10	18,28	4,5	5,5	150,1	19,27
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,00	6,55
Яйцо отварное	40	15,11	8,54	96,12	62,8	9,2
Сыр твердый	15	3,8	3,8	4,9	60,00	8,8
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	1,97
Чай с сахаром, с лимоном	2007/15	0,2	0	15,2	60	4,65
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,4	174	10,5
	<b>732</b>	<b>40,806</b>	<b>26,34</b>	<b>149,67</b>	<b>654,04</b>	<b>60,94</b>

### ОБЕД 5

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
Суп картофельный с бобовым	250	6,2	5,6	22,3	167,00	9,93
Плов из куриного филе	200	15,2	13,0	36,2	330,0	45,89
Компот из сухофруктов с вит. «С»	200	0,60	0	31,40	124	6,29
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
Сок витаминизированный	200	0,2		19,00	99	19,00
<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>26,00</b>	<b>19,2</b>	<b>110,9</b>	<b>722</b>	<b>89,18</b>

**Итого за день**

**Завтраков 67,10 руб** \_\_\_\_\_

**Обедов 91,10 руб.** \_\_\_\_\_

Заведующий производством \_\_\_\_\_ А.С. Ересенко

