



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

«18» сентября 2023г

### 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	1,0	0,4	2,3	21,0	5,40
Макаронные изделия, запеченные с сыром	1/150/20	8,9	13,0	39,1	304,5	17,50
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,20
Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75,0	6,70
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	9,20
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,4	25,5	155,2	10,75
Дениш с клубникой	30	6,25	9,35	36,45	354,0	14,90
<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>25,84</b>	<b>39,05</b>	<b>108,58</b>	<b>999,3</b>	<b>66,65</b>

### ОБЕД 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углевод ы		
Суп картофельный с горохом	1/250	6,2	5,6	22,3	167	8,53
Картофельное пюре	150/10	2,2	5,8	18,9	134	13,62
Рыба тушеная в томате с овощами (50/50)	100	18,72	15,9	8,96	159,8	35,38
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>65,52</b>





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

«19» сентября 2023г

### ЗАВТРАК 2

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
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>517</b>	<b>20,12</b>	<b>27,18</b>	<b>50,56</b>	<b>544,2</b>	<b>69,31</b>

### ОБЕД 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углевод ы		
Суп картофельный с макаронными изделиями	250/25	2,9	2,5	21,00	120,00	23,85
Каша рассыпчатая гречневая	150/10	8,7	7,8	42,6	279	7,64
Тефтели мясные с соусом, 60/30	90	10,42	15,23	12,28	201,6	28,39
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15 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>792</b>	<b>24,262</b>	<b>25,778</b>	<b>97,43</b>	<b>703,15</b>	<b>67,87</b>





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

«20» сентября 2023г

### ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углев.		
Запеканка из творога со сметаной	135/15	20,25	17,96	18,5	322,65	52,18
Какао на молоке	200	4,62	4,02	43,8	177,56	11,30
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,20
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0	3,75
<b>Итого</b>	<b>385</b>	<b>25,66</b>	<b>30,28</b>	<b>67,23</b>	<b>601,81</b>	<b>69,43</b>

### ОБЕД 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углевод		
Суп картофельный с крупой рисовой	250/25	2,14	2,55	17,44	101,83	13,34
Капуста тушеная	150	5,8	5,7	34	210,0	13,43
Котлета из птицы	90	8,4	8,48	7,84	98,80	38,23
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>782</b>	<b>18,582</b>	<b>16,978</b>	<b>80,83</b>	<b>513,18</b>	<b>72,99</b>





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

«21» 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
Каша рассыпчатая гречневая	150/10	8,7	7,8	42,6	279	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
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0	3,75
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,20
<b>Итого</b>	<b>577</b>	<b>18,56</b>	<b>30,37</b>	<b>65,94</b>	<b>600,1</b>	<b>59,97</b>

### ОБЕД 4

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
Биточки из говядины	90	15,55	11,55	15,70	228,75	36,54
Каша рассыпчатая пшеничная	150/10	7,3	6,9	24,8	183	5,95
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>28,092</b>	<b>23,198</b>	<b>82,15</b>	<b>649,3</b>	<b>70,18</b>





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

«22» 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, с сахаром	200/10/10	18,28	4,5	5,5	150,1	12,86
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0	3,75
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	9,2
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	200/7/15	0,53		9,87	41,6	4,69
Фрукты свежие	250	0,9	0,1	9,4	47	35,00
	832	29,08	21,93	30,0	457,9	72,24

### ОБЕД 5

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
Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380	48,05
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
Итого	720	26,242	24,228	77,21	610,55	64,57

