



**МЕНЮ 1-4 классы (1 неделя) Осень-Зима**

**«19» декабря 2022г**

**ЗАВТРАК 1**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Икра кабачковая	60	0,90	2,6	4,3	45	7,04
Макароны отварные с сыром	1/150/20	8,9	13,0	39,1	304,5	11,87
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	1,97
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,0	3,60
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	10,45
Фрукты свежие	200	0,6	0,6	13,4	174	14,00
<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>32,13</b>	<b>37,04</b>	<b>165,97</b>	<b>866,64</b>	<b>58,13</b>

**ОБЕД 1**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Зеленый горошек	60	0,257		0,793	12,6	7,44
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/20/10	2,0	5,2	13,10	106	23,76
Пюре картофельное	150/10	2,2	5,8	18,9	134	13,46
	100	18,72	15,9	8,96	159,8	24,11
Рыба (навага) тушеная с овощами						
Компот из свежемороженных ягод	200	0,31	0	35	143,0	10,98
Фрукты свежие	200	0,6	0,6	13,4	174	14,00
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
<b>Итого</b>	<b>1060</b>	<b>28,09</b>	<b>28,10</b>	<b>111,16</b>	<b>830,40</b>	<b>96,87</b>

