



МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) осень-зима

«20» ЯНВАРЯ 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	250/10	18,28	4,5	5,5	150,0	11,66
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	96,12	62,8	9,2
Сыр	15	3,8	3,8	4,9	60	4,35
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,2	0	15,20	60	4,65
Фрукты свежие	260	0,6	0,6	13,4	174	33,80
Итого	722	40,806	26,34	149,63	653,94	69,23

ОБЕД 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Огурец квашенный	60	0,257	0	0,793	12,6	8,64
Суп картофельный с рисовой крупой на курином бульоне	250/20	2,5	3,00	18,3	113,0	19,99
Тефтели из говядины с соусом	100	8,64	7,65	7,65	135,9	43,52
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150/10	6,6	7,5	38,40	327,50	6,04
Компот из свежемороженных ягод	200	0,31	0	35	143,0	10,98
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	845	22,89	18,81	123,89	843,2	92,29

