



МЕНЮ 1-4 классы (1 неделя) Осень-Зима

«22» декабря 2022г

ЗАВТРАК 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Свекла отварная	60	0,257		0,793	12,6	3,67
Каша гречневая с маслом сливочным	150/10	8,7	7,8	42,6	279	8,31
Гуляш из куриного филе	100	2,6	2,4	58,49	240	51,41
Какао с молоком	200	0,2	2,6	15	190	10,60
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	1,97
Итого	545	14,5	13,40	131,38	791,74	75,96

ОБЕД 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Салат из квашенной капусты	60	1,3	5,0	8	84	7,09
Рассольник на курином бульоне со сметаной	200/20/ 10	3,0	4,5	20,1	135,0	22,88
Биточки из говядины	100	14,31	12,96	14,4	234,9	48,26
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150/10	6,60	7,5	38,40	327,50	6,04
Компот из сухофруктов с вит. «С»	200	0,60	0	31,40	124,00	6,29
Хлеб йодированный	40	2,0	0,5	11,0	42,5	2,11
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,	58,5	1,01
Итого	745	28,97	30,20	129,76	983,6	93,68

