



МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) Весна - Лето

« 25 » сентября 2023г

ЗАВТРАК 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углевод ы		
Нарезка из свежих овощи (огурец, помидор)	60	1,0	0,4	2,3	21,0	5,40
Макаронные изделия, запеченные с сыром	150/20	8,9	13,0	39,1	304,50	17,50
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0	6,70
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,20
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	9,2
		0,53		9,87	41,6	4,69
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15					
Дениш с малиной	30	6,25	9,35	36,45	354,0	14,90
Итого	737	22,57	35,65	92,95	885,7	60,59

ОБЕД 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,ру б
		белки	жиры	углеводы		
Суп картофельный с крупой рисовой	250/25	2,14	2,55	17,44	101,83	13,34
Каша рассыпчатая гречневая	150/10	8,7	7,8	42,6	279,0	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
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	782	29,362	27,548	71,71	563,35	65,26



МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) Весна - Лето

«26» сентября 2023г

ЗАВТРАК 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Каша геркулесовая	200/10/15	8,16	9,84	47,8	264,0	11,31
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0	3,75
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,4	25,5	155,2	10,75
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,20
Сыр твердый	15	3,48	4,43		54,6	4,54
Фрукты свежие	150	0,9	0,1	9,4	47	21,00
Сок витаминизированный	200	0,2		19	80	23,00
Итого	825	17,33	26,07	106,63	702,4	76,55

ОБЕД 2

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
Котлета из птицы	90	8,4	8,48	7,84	98,80	38,23
Макаронные отварные с маслом	150/10	5,652	4,461	21,0	207,08	6,71
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	797	19,294	17,689	71,49	543,43	72,63



МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) Весна - Лето

«27» сентября 2023г

ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углевод ы		
Нарезка из свежих овощи (огурец, помидор)	60	1,0	0,4	2,3	21,0	5,40
Картофельное пюре	150/10	2,2	5,8	18,9	134	13,62
Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,72	15,9	8,96	159,8	35,38
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,53		9,87	41,60	4,69
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,20
Итого	567	23,24	22,2	44,86	383	61,29

ОБЕД 3

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
Капуста тушеная	150	5,8	5,7	34	210,0	13,43
Биточки из говядины	90	15,55	11,55	15,70	228,75	36,54
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	762	29,792	23,098	93,55	708,3	66,49



МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) Весна - Лето

«28» 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 овощи (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
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	200/7/1 5	0,53		9,87	41,6	4,69
Итого	532	23,6	31,61	50,56	598,8	68,63

ОБЕД 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	250/10/ 10	6,48	6,5	14,17	141,1	21,82
Рис отварной	150/10	2,4	6,0	23,8	163,0	7,41
Рыба тушеная в томате с овощами (50/50)	100	18,72	15,9	8,96	159,8	32,56
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
Итого	812	29,842	28,648	68,48	566,45	69,68





МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) Весна - Лето

«29» 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, сахаром	200/10	18,28	4,5	5,5	150,0	12,86
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	2,20
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0	3,75
Яйцо отварное	40	15,11	8,54	96,12	62,8	9,2
Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	8,80
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,53		9,87	41,6	4,69
Сок витаминизированный	200	0,2	0	19	80	23,00
Итого	772	38,39	25,77	135,42	490,6	64,50

ОБЕД 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Суп картофельный с крупой рисовой	250/25	2,14	2,55	17,44	101,83	13,34
Тефтели мясные с соусом (60/30)	90	10,42	15,23	12,08	201,6	28,39
Каша рассыпчатая пшеничная	150/10	7,3	6,9	24,8	183	5,95
Компот из свежемороженных ягод	200	0,04		24,76	94,2	10,98
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	770	21,612	24,928	90,76	641,58	61,96

