



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

«25» ноября 2022г

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	250/10/10	18,28	4,5	5,5	150,1	11,66
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,00	3,60
Яйцо отварное	40	15,11	8,54	96,12	62,8	9,2
Сыр твердый	15	3,8	3,8	4,9	60,00	4,35
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	1,97
Чай с сахаром, с лимоном	2007/15	0,2	0	15,2	60	4,65
Фрукты свежие	260	0,6	0,6	13,4	174	33,80
	732	40,806	26,34	149,67	654,04	69,23

ОБЕД 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Огурец квашенный	60	0,257		0,793	12,6	8,64
Суп картофельный с бобовым	250	6,2	5,6	22,3	167,00	8,45
Плов из куриного филе	200	15,2	13,0	36,2	330,0	44,32
Компот из сухофруктов с вит. «С»	200	0,60	0	31,40	124	6,29
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
Сок витаминизированный	200	0,2		19,00	99	19,00
Итого	710	25,42	19,14	108,16	711,80	89,82

