



МЕНЮ 1-4 классы (1 неделя) Осень-Зима

27 сентября 2022 года

ЗАВТРАК 2

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Цена, руб |
|--|------------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | |
| Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор) | 60 | 0,84 | 0,060 | 3,54 | 22,8 | 4,95 |
| Плов из куриного филе | 200 | 15,2 | 13,0 | 36,2 | 333 | 44,52 |
| Масло сливочное натуральное | 10 | 0,08 | 8,3 | 0,06 | 77,0 | 6,55 |
| Батон | 25 | 2,736 | 0,6 | 14,49 | 70,14 | 1,97 |
| Чай с сахаром, с лимоном | 200/7/1 5 | 0,2 | 0 | 15,20 | 60 | 4,65 |
| Итого | 517 | 19,056 | 21,96 | 69,49 | 562,94 | 62,64 |

ОБЕД 2

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Цена, руб |
|---------------------------------------|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | |
| Суп с макаронами на курином бульоне | 250/15 | 2,9 | 2,5 | 21,00 | 120,00 | 14,53 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279 | 15,62 |
| Тефтели из говядины с соусом, овощами | 60/30 | 8,64 | 7,65 | 7,65 | 135,9 | 24,59 |
| Компот из сухофруктов с вит. «С» | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | 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 | 785 | 24,84 | 18,55 | 123,65 | 759,9 | 64,15 |

