



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

30.09.2022

### 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	15,49
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,00	6,55
Яйцо отварное	40	15,11	8,54	96,12	62,8	9,2
Сыр твердый	15	3,8	3,8	4,9	60,00	8,8
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	150	0,6	0,6	13,4	174	10,5
	732	40,806	26,34	149,67	654,04	57,16

### ОБЕД 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Суп картофельный с бобовым	250	6,2	5,6	22,3	167,00	9,93
Плов из куриного филе	200	15,2	13,0	36,2	330,0	44,52
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
Итого	710	26,00	19,2	110,9	722	63,86

