



**МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) осень-зима**

**«20» октября 2022г**

**ЗАВТРАК 4**

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	0,06	3,54	22,8	4,95
Плов из куриного филе	200	15,2	13,0	36,2	333	45,23
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,0	6,55
Батон	30	2,736	0,6	14,49	70,14	1,97
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/1 5	0,2	0	15,2	60	4,65
<b>Итого</b>	<b>517</b>	<b>19,056</b>	<b>21,96</b>	<b>69,49</b>	<b>562,94</b>	<b>63,35</b>

**ОБЕД 4**

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	0,06	3,54	22,8	4,95
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/20/10	2,0	5,2	13,10	106	24,92
Рис отварной с маслом	150/10	3,75	6,15	38,55	228,0	11,57
Рыба тушеная с овощами	100	18,72	15,9	8,96	159,8	24,99
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,6	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	10,0	58,5	1,01
Сок витаминизированный	200	0,2		19,00	99	19,00
<b>Итого</b>	<b>1060</b>	<b>30,11</b>	<b>27,91</b>	<b>135,55</b>	<b>840,6</b>	<b>94,84</b>

**Итого за день**

**Завтраков 67,10руб** \_\_\_\_\_

**Обедов 91,10 руб.** \_\_\_\_\_

Заведующий производством \_\_\_\_\_ А.С. Ересенко

