

# Меню бесплатного горячего питания 1-4 классов.

На 61-40рублей+9рублей= 70-40рублей

Понедельник 01.03.2021г

Наименования Блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Котлета куриная	80	20,7	22,4	10	327	48-00
Гарнир рис	150	2,4	3,5	25,8	109	8-00
Салат картофельный с зеленым горошком	60	6,5	9,5	8,9	156	5-70
Компот	200	3,9		27	106	7-00
Хлеб	1кус	3,25	1,2	4,25	65	1-70
		36,75	36,6	75,95	1370	70-40

Вторник 02.03.2021г

Наименования Блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Шницель	100	13,9	6,5	4,0	132	46-00
Картофельное пюре	150	2,1	5,5	17,5	126	12-00
Винегрет овощной	80	0,2		15	124	8-20
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	2-50
Хлеб	1кус	6,5	2,4	8,5	130	1-70
		22,9	14,4	60	570	70-40

Среда 03.03.2021г

Наименования Блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Цыпленок отварной	100	15,7	8,9	0,4	144	36-00
Макароны отварные	200	5,52	10,86	6,0	244	11-00
Салат из свежих огурцов	80	2,6	3,1	48	63	16-00
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2		15	58	4-00
Хлеб	2кус	3,25	1,2	4,25	65	3-40
		27,27	24,06	73,65	574	70-40

Четверг 04.03.2021г

Наименования Блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Котлета из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132	46-00
Картофельное пюре	150	2,1	5,5	17,5	126	12-00
Капуста тушеная	60	5,4	14,2	7,2	178	8-20
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	2-50
Хлеб	1кус	6,5	2,4	8,5	130	1-70
		27,9	28,6	67,8	684	70-40

Пятница 05.03.2021г

Наименования Блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Котлета рыбная	100	3,5	4,7	10,7	97	42-00
Гречка отварная	150	8,7	7,8	1,26	420	10-00
Салат из свежих помидор	50	0,9	7,1	3,9	85	14-40
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	2-30
Хлеб	1кус	6,5	2,4	8,5	130	1-70
		19,8	22	39,36	790	70-40

**Вторник 09.03.2021г**

Наименования Блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Шницель	100	13,9	6,5	4,0	132	46-00
Гарнир рис	150	2,4	3,5	25,8	109	8-00
Салат «Витаминный»	60г	1,4	5,1	8,9	88	10-50
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	2-50
Хлеб	2кус	6,5	2,4	8,5	130	3-40
		24,4	17,5	62,2	517	70-40

Среда 10.03.2021г

Наименования Блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Цена
	Порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы		
Тефтели из говядины	100/30	5,52	10,86	6,0	82	54-20
Картофельное пюре	150	2,1	5,5	17,5	126	12-00
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	2-50
Хлеб	1кус	6,5	2,4	8,5	130	1-70
		14,32	18,74	47	396	70-40

## Четверг 11.03.2021г

Наименования Блюда	Масса Порции (Г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Котлета куриная	100	20,7	22,4	10	327	48-00
Макароны отварные	230	5,52	10,86	6,0	244	13-00
Кисель	200			30,6	118	6-00
Хлеб	2кус	6,5	2,4	8,5	130	3-40
		33,62	42,76	59	904	70-40



**Пятница 12.03.2021г**

Наименования Блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Цыпленок отварной	100	15,7	8,9	0,4	144	36-00
Картофельное пюре	150	2,1	5,5	17,5	126	12-00
Винегрет овощной	120	0,2		15	124	12-00
Компот	200	3,9		27	106	7-00
Хлеб	2кус	6,5	2,4	8,5	130	3-40
		28,4	16,8	68,4	630	70-40

## Понедельник 15.03.2021г

Наименования Блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Цена
	Порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы		
Котлета куриная	100	20,7	22,4	10	327	48-00
Гарнир рис	150	2,4	3,5	25,8	109	8-00
Салат картофельный с зеленым горошком	60	6,5	9,5	8,9	156	5-70
Компот	200	3,9		27	106	7-00
Хлеб	1кус	3,25	1,2	4,25	65	1-70
		36,75	36,6	75,95	763	70-40

## Вторник 16.03.2021г

Наименования Блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Шницель</b>	<b>100</b>	<b>13,9</b>	<b>6,5</b>	<b>4,0</b>	<b>132</b>	<b>46-00</b>
<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>5,5</b>	<b>17,5</b>	<b>126</b>	<b>12-00</b>
<b>Винегрет овощной</b>	<b>80</b>	<b>0,2</b>		<b>15</b>	<b>124</b>	<b>8-20</b>
<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>15</b>	<b>58</b>	<b>2-50</b>
<b>Хлеб</b>	<b>2кус</b>	<b>6,5</b>	<b>2,4</b>	<b>8,5</b>	<b>130</b>	<b>1-70</b>
		<b>22,9</b>	<b>14,4</b>	<b>60</b>	<b>570</b>	<b>70-40</b>

Среда 17.03.2021г

Наименования Блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Цыпленок отварной	100	15,7	8,9	0,4	144	36-00
Макароны отварные	200	5,52	10,86	6,0	244	11-00
Салат из свежих огурцов	200	2,6	3,1	48	63	16-00
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2		15	58	4-00
Хлеб	2кус	3,25	1,2	4,25	65	3-40
		27,27	24,06	73,65	574	70-40

Четверг 18.03.2021г

Наименования Блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Котлета из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132	46-00
Картофельное пюре	150	2,1	5,5	17,5	126	12-00
Салат из свеклы с сыром	50	5,4	14,2	7,2	178	8-20
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	2-50
Хлеб	1кус	6,5	2,4	8,5	130	1-70
		27,9	28,6	67,8	684	70-40

Пятница 19.03.2021г

Наименования Блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Котлета рыбная	100	3,5	4,7	10,7	97	42-00
Гречка отварная	150	8,7	7,8	1,26	420	10-00
Салат из свежих помидор	50	0,9	7,1	3,9	85	14-40
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	2-30
Хлеб	1кус	6,5	2,4	8,5	130	1-70
		19,8	22	39,36	790	70-40

Понедельник 29.03.2021г

Наименования Блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Шницель	100	13,9	6,5	4,0	132	46-00
Картофельное пюре	150	2,1	5,5	17,5	126	12-00
Винегрет овощной	80	0,2		15	124	8-20
Чай с сахаром	200	0,2		15	58	2-50
Хлеб	2кус	6,5	2,4	8,5	130	1-70
		22,9	14,4	60	570	70-40

Вторник 30.03.2021г

Наименования Блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
Цыпленок отварной	100	15,7	8,9	0,4	144	36-00
Макароны отварные	200	5,52	10,86	6,0	244	11-00
Салат из свежих огурцов	200	2,6	3,1	48	63	16-00
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2		15	58	4-00
Хлеб	2кус	3,25	1,2	4,25	65	3-40
		27,27	24,06	73,65	574	70-40