



# Меню

2022 год

льготного питания (завтрак, обед) для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

10 день

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность
<b>завтрак</b>					
Макаронник с маслом сливочным	150/5	5,1	7,9	33,6	208
Бутерброд с джемом или повидлом	30/20	2,5	0,3	30	125,4
Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	62
<b>итого завтрак</b>		<b>7,9</b>	<b>8,3</b>	<b>78,8</b>	<b>395,4</b>
<b>обед</b>					
Салат "Здоровье" из отварной свеклы, моркови, зелёного горошка	60	1,1	5	4,9	68,2
Суп картофельный с рыбой	200/10	3,9	2	15,5	106,1
Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	7,6	5	10	168
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131
Сдоба обыкновенная	50	3,9	3	28,7	150,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51
Батон нарезной обогащенный	25	1,9	0,7	15,9	66
<b>итого обед</b>		<b>24,4</b>	<b>22,3</b>	<b>150,1</b>	<b>943,8</b>
<b>итого за день</b>		<b>32,3</b>	<b>30,6</b>	<b>228,9</b>	<b>1339,2</b>

Зав.производством: