



МЕНЮ ОБЗ

1-4 классы (2 неделя) Осень-зима

ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Пюре картофельное	150	3,82	5,85	41,8	224,54	14,63
Филе сельди	50	16,7	8,9	3,1	159,8	17,50
Чай с сахаром, с лимоном	200	0	0	14	60	4,00
Свекла отварная	50	0,257	0	0,793	12,6	4,45
Хлеб пшеничный/йодированный	40	2,736	0,216	18,83	83,88	1,98
Итого	490	23,513	14,966	78,523	540,82	42,56

ОБЕД 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Суп гороховый	250	2,032	4,19	12,95	98,29	9,30
Рис отварной	150/10	2,4	6,0	23,8	163	9,39
Куриное филе припущенное на пару	50	6,26	8,81	7,2	61,88	23,14
Свекла отварная с маслом	50	1,7	3,0	7,8	67	4,45
Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,32	0	32,86	64	3,94
Хлеб йодированный	40	2,4	0,5	22,4	105	1,98
Хлеб ржаной	20	1,9	0,15	10,35	58,5	0,99
Итого	710	11,652	13,24	160,76	617,67	53,19

Заведующий производством _____

А.С. Ересенко

