



МЕНЮ ОБЗ 5- 11 класс(2 неделя)

осень-зима

03.10.2022

ЗАВТРАК 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углевод ы		
Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	0,84	0,06	3,54	22,8	4,95
Макаронник	200	5,51	5,1	20,5	157	55,03
Батон	25	2,736	0,216	18,83	83,88	1,97
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0	0	15,2	60	4,65
Итого	567	9,366	14,06	53,79	386,94	66,60

ОБЕД 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,ру б
		белки	жиры	углеводы		
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250/20	2,5	3,0	18,3	113,0	20,10
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/10	8,7	7,8	42,6	279,0	15,62
Куриное филе припущенное на пару	100	32,13	20,41	3,996	302,4	49,47
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,2	0	15,2	60,0	4,65
Хлеб йодированный	30	2,0	0,5	11,0	42,5	1,58
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,0	58,5	1,01
Итого	807	47,53	31,81	101,096	855,4	92,43

Итого за день

Завтраков 68,00 руб _____

Обедов 68,00 руб. _____

Заведующий производством _____ А.С. Ересенко

