



## МЕНЮ ОБЗ 5- 11 класс(2 неделя)

осень-зима

6.10.2022

### 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	45,89
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>64,01</b>

### ОБЕД 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/20/10	2,0	5,2	13,10	106,0	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 ржаной	20	2,0	0,1	10,0	58,5	1,01
Хлеб йодированный	30	2,0	0,5	11,0	42,5	1,58
<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>34,11</b>	<b>28,31</b>	<b>125,75</b>	<b>802,06</b>	<b>70,36</b>

**Итого за день**

**Завтраков 68,00 руб** \_\_\_\_\_

**Обедов 68,00 руб.** \_\_\_\_\_

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

