



## МЕНЮ ОБЗ 1-4 класс (1 неделя) Осень-Зима

### «ЗАВТРАК 1

10.10.2022

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Нарезка из свежих овощей	60	0,84	0,06	3,54	22,8	4,95
Макаронны отварные с сыром	150/20	8,9	13,0	39,1	304,5	18,78
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	1,97
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,0	6,55
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,4	25,5	155,2	11,72
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,4	174	10,5
<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>16,956</b>	<b>25,96</b>	<b>96,09</b>	<b>803,64</b>	<b>54,47</b>

### ОБЕД 1

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	2,00	5,2	13,10	106,00	24,92
Пюре картофельное	150/10	2,2	5,8	18,9	134	15,23
Рыба (навага) тушеная с овощами	100	18,72	15,9	8,96	159,8	24,99
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,20	0	15,20	60	4,65
Хлеб йодированный	30	4,0	0,6	21,0	101	1,58
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,0	58,5	1,01
<b>Итого</b>	<b>777</b>	<b>27,12</b>	<b>27,5</b>	<b>77,16</b>	<b>560,8</b>	<b>72,38</b>

**Итого за день**  
**Завтраков 68,10 руб** \_\_\_\_\_  
**Обедов 68,10 руб.** \_\_\_\_\_

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



