



МЕНЮ ОБЗ 5 - 11 класс (1 неделя) Осень-Зима

10.11.2022

ЗАВТРАК 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Каша гречневая с маслом	150/10	8,37	7,8	42,6	279	15,62
Гуляш из куриного филе с соусом	100	2,6	2,4	58,49	240	51,70
Какао с молоком	200	0,2	2,6	15	190	12,50
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	1,97
Итого	460	13,906	13,4	130,58	779,14	81,79

ОБЕД 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Рассольник на курином бульоне со сметаной	200/20/10	3,0	4,5	20,1	135,0	23,14
Биточки мясные	100	14,31	12,96	14,40	234,9	37,83
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150/10	6,60	7,50	38,40	327,50	10,37
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,20	0,00	15,20	60,00	4,65
Хлеб пшеничный	30	4,0	0,6	21,0	101	1,58
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,0	58,5	1,01
Итого	707	28,11	25,56	109,1	858,40	78,58

