



МЕНЮ ОБЗ (1 неделя) Осень – Зима

(5-11 класс)

ЗАВТРАК 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Плов из филе	200	12	11,9	28,4	269	38,86
Овощи (огурец)	50	1,4	4,3	1,9	52,5	7,16
Батон	25	2,736	0,216	18,83	83,88	1,97
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	5,7
Чай с сахаром, с лимоном	1/200/7/15	0	0	14	56	4,09
Итого	435	35,966	38,686	132,31	669,48	57,78

ОБЕД 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Рассольник со сметаной на курином бульоне	200/25	2,38	1,836	17	94,38	19,70
Биточки мясные	60	6,26	8,81	7,2	95,35	19,02
Каша пшеничная	150	4,3	6,9	24,8	183	9,52
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,31	0	35	143	5,21
Хлеб йодированный	40	2,4	0,5	22,4	105	1,98
Итого	740	21,537	19,221	141,878	697,96	55,43

Итого за день 112 руб.

Заведующий производством _____ А.С. Ерсенко

