



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

### ЗАВТРАК 5 28.10.2022

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Каша молочная рисовая с маслом, с сахаром	250/10/15	18,28	4,5	5,5	150,1	19,27
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,00	6,55
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	1,97
Яйцо отварное	40	15,11	8,54	96,12	62,8	9,2
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,20	0,00	15,20	60,00	4,65
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,4	174	10,50
<b>Итого</b>	<b>672</b>	<b>37,006</b>	<b>22,54</b>	<b>144,77</b>	<b>437,04</b>	<b>52,14</b>

### ОБЕД 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0	9,93
Плов из куриного филе	200	15,2	13,0	36,2	330,0	45,89
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/1 5	0,20	0,00	15,20	60,00	4,65
Хлеб йодированный	30	4,0	0,6	21,00	101	1,58
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,0	58,5	1,01
<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>26</b>	<b>19,2</b>	<b>94,7</b>	<b>722</b>	<b>63,06</b>

**Итого за день**

**Завтраков 68,10 руб** \_\_\_\_\_

**Обедов 68,10 руб.** \_\_\_\_\_

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

