



МЕНЮ ОБЗ 5- 11 класс(2 неделя)

осень-зима

05.10.2022

ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углевод ы		
Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	0,84	0,06	3,54	22,8	4,95
Пюре картофельное	150	2,2	5,8	18,9	134	15,23
Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,72	15,9	8,96	159,8	24,99
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,2	0	15,2	60	4,65
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,0	6,55
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	1,97
Итого	577	24,776	30,66	61,15	523,74	58,34

ОБЕД 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167,00	9,93
Капуста тушеная	150	5,8	5,7	34	210,0	15,43
Биточки мясные	100	14,31	12,96	14,41	234,9	37,83
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,2	0	15,2	60	4,65
Хлеб йодированный	30	2,0	0,5	11,0	42,5	1,58
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,0	58,5	1,01
Итого	737	25,21	21,66	95,61	667,4	70,43

Итого за день

Завтраков 68,00 руб _____

Обедов 68,00 руб. _____

Заведующий производством _____ А.С. Ересенко

