



**МЕНЮ ОБЗ (2 недели) Осень – Зима  
 (5-11 класс)**

**ЗАВТРАК 2**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Макаронны отварные с сыром	150/10	5,652	4,461	21	207,08	16,22
Яйцо вареное	40	15,11	8,54	69,12	62,8	8,20
Нарезка из кабачков	50	0,9	2,6	4,3	45	5,50
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	5,70
Батон	25	2,736	0,216	18,83	83,88	1,97
	1/200/7					
Чай с сахаром, с лимоном	/15	0	0	14	56	4,09
Сок витаминизированный	200					16
<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>12,468</b>	<b>19,197</b>	<b>114,19</b>	<b>712,76</b>	<b>57,68</b>

**ОБЕД 2**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Рассольник на курином бульоне со сметаной	200/25	5,18	3,99	18,56	129,06	19,70
Котлета из куриного филе	70	21,91	23,29	11,35	342,54	21,29
Макаронны отварные	150	5,6	7,2	1	164	10,47
Компот из сухофруктов с вит «С»	200	0,32	0	32,86	132,6	5,21
Хлеб йодированный	40	2,4	0,5	22,4	105	1,98
<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>30,757</b>	<b>15,85</b>	<b>129,883</b>	<b>656,91</b>	<b>58,65</b>

**Итого за день 112 руб.**

