

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ АР СОШ№2
И.Д.Колыбельникова
2022г.

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

ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Пюре картофельное	150	3,82	5,85	41,8	224,54	14,64
Филе сельди	50	16,7	8,9	3,1	159,8	17,50
Чай с сахаром, с лимоном	200	0,18	0,18	28,362	116,91	4,09
Огурец квашенный	50	0,257	0	0,793	4,46	7,16
Хлеб пшеничный/водированный	40	2,736	0,216	18,83	83,88	1,98
Итого	745	24,836	19,446	93,992	637,63	45,37

ОБЕД 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Суп гороховый	250	2,032	4,19	12,95	98,29	9,50
Рис отварной	150/10	2,4	6,0	23,8	163	9,40
Куры отварные (бедро)	1/75	14,4	5,7	0,6	114	23,92
Компот из сухофруктов	200	0,31	0	35	143	5,21
Хлеб водированный	40	2,4	0,5	22,4	105	1,98
Итого	790	23,79	17,686	113,55	724,98	50,01

Итого за день 112 руб.

Заведующий производством _____ А.С. Ерсенко

