



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

### «ЗАВТРАК 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Нарезка из свежих овощей	60	0,84	0,06	3,54	22,8	4,95
Макароны отварные с сыром	150/20	8,9	13,0	39,1	304,5	16,85
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	1,97
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,0	6,55
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,4	25,5	155,2	11,72
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,4	174	10,5
<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>16,956</b>	<b>25,96</b>	<b>96,09</b>	<b>803,64</b>	<b>52,54</b>

### ОБЕД 1

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/15/10	2,00	5,2	13,10	106,00	19,16
Пюре картофельное	150/10	2,2	5,8	18,9	134	15,23
Рыба (навага) тушеная с овощами	80	18,72	15,9	8,96	159,8	14,04
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,20	0	15,20	60	4,65
Хлеб йодированный	40	4,0	0,6	21,0	101	2,11
<b>Итого</b>	<b>777</b>	<b>27,12</b>	<b>27,5</b>	<b>77,16</b>	<b>560,8</b>	<b>55,19</b>

**Итого за день**

**Завтраков 56,00 руб** \_\_\_\_\_

**Обедов 56,00 руб.** \_\_\_\_\_

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