



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

12 сентября 2022 года

«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 |
| Итого | 615 | 16,956 | 25,96 | 96,09 | 803,64 | 52,54 |

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 |
| Итого | 777 | 27,12 | 27,5 | 77,16 | 560,8 | 55,19 |

Итого за день

Завтраков 56,00 руб _____

Обедов 56,00 руб. _____

Заведующий производством _____ А.С. Ересенко