



**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		
Макаронь 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
Итого	530	12,468	19,197	114,19	712,76	57,68

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
Макаронь 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
Итого	740	30,757	15,85	129,883	656,91	58,65

Итого за день 112 руб.

