



## МЕНЮ ОБЗ 1-4 класс(2 неделя)

осень-зима

19.10.2022

ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	0,84	0,06	3,54	22,8	4,95
Пюре картофельное	150	2,2	5,8	18,9	134	15,23
Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,72	15,9	8,96	159,8	24,99
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,2	0	15,2	60	4,65
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,0	6,55
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	1,97
<b>Итого</b>	<b>577</b>	<b>24,776</b>	<b>30,66</b>	<b>61,15</b>	<b>523,74</b>	<b>58,34</b>

**ОБЕД 3**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167,00	9,93
Капуста тушеная	150	5,8	5,7	34	210,0	15,43
Биточки мясные	100	14,31	12,96	14,41	234,9	37,83
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,2	0	15,2	60	4,65
Хлеб йодированный	30	2,0	0,5	11,0	42,5	1,58
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,0	58,5	1,01
Итого	737	25,21	21,66	95,61	667,4	70,43

**Итого за день**Завтраков **68,00 руб** \_\_\_\_\_Обедов **68,00 руб.** \_\_\_\_\_

