



МЕНЮ ОБЗ 5- 11 класс(2 неделя)

осень-зима

20.10.2022

ЗАВТРАК 4

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
Плов из куриного филе	200	15,2	13,0	36,2	333	45,89
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,0	6,55
Батон	30	2,736	0,6	14,49	70,14	1,97
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/1 5	0,2	0	15,2	60	4,65
Итого	517	19,056	21,96	69,49	562,94	64,01

ОБЕД 4

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	250/20/10	2,0	5,2	13,10	106,0	24,92
Рис отварной с маслом	150/10	3,75	6,15	38,55	228,0	11,57
Рыба тушеная с овощами	100	18,72	15,9	8,96	159,8	24,99
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,6	0	31,40	124,00	6,29
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,0	58,5	1,01
Хлеб йодированный	30	2,0	0,5	11,0	42,5	1,58
Итого	830	34,11	28,31	125,75	802,06	70,36

Итого за день

Завтраков **68,00 руб** _____

Обедов **68,00 руб.** _____

Заведующий производством _____ А.С. Ересенко

