

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ АР СОШ№2

И.Д.Колыбельникова

2022г.

**МЕНЮ ОБЗ**

**1-4 классы (1 неделя) Осень – Зима**

**ЗАВТРАК 1**

| Прием пищи,<br>наименование блюда | масса<br>порции,<br>г. | Пищевые вещества, г |               |                | Энергетическая<br>ценность, ккал | Цена,руб     |
|-----------------------------------|------------------------|---------------------|---------------|----------------|----------------------------------|--------------|
|                                   |                        | белки               | жиры          | углеводы       |                                  |              |
| Макароны отварные с<br>сыром      | 1/150/20               | 5,652               | 4,461         | 21             | 207,08                           | 16,22        |
| Зеленый горошек                   | 50                     | 0,257               | 0             | 0,793          | 12,6                             | 5,75         |
| Батон                             | 25                     | 2,736               | 0,216         | 18,83          | 83,88                            | 1,97         |
| Масло сливочное                   | 10                     | 0,08                | 7,82          | 0,06           | 73,3                             | 5,7          |
| Яйцо отварное                     | 40                     | 15,11               | 8,54          | 69,12          | 62,8                             | 8,20         |
| Сок витаминизированный            | 200                    | 0,2                 |               | 19             | 99                               | 16,0         |
| <b>Итого</b>                      | <b>475</b>             | <b>24,035</b>       | <b>21,037</b> | <b>128,803</b> | <b>538,66</b>                    | <b>53,84</b> |

**ОБЕД 1**

| Прием пищи,<br>наименование блюда                     | масса<br>порции,<br>г. | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая<br>ценность, ккал | Цена,руб     |
|---|------------------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------------------|--------------|
|   |                        | белки               | жиры         | углеводы     |                                  |              |
| Борщ с капустой и<br>картофелем на курином<br>бульоне | 250/25                 | 2,032               | 4,19         | 12,95        | 98,29                            | 22,57        |
| Пюре картофельное                                     | 150/10                 | 2,2                 | 5,8          | 18,9         | 134                              | 14,63        |
| Рыба (навага) тушеная с<br>овощами                    | 50/30                  | 18                  | 15,9         | 0,5          | 158,0                            | 13,90        |
| Компот из сухофруктов с<br>вит «С»                    | 200                    | 0,5                 | 0            | 31,5         | 64                               | 3,94         |
| Хлеб йодированный                                     | 40                     | 2,4                 | 0,5          | 22,4         | 105                              | 1,98         |
| Хлеб ржаной   | 20                     | 1,9                 | 0,15         | 10,35        | 58,5                             | 0,99         |
| <b>Итого</b>  | <b>710</b>             | <b>27,032</b>       | <b>26,54</b> | <b>96,60</b> | <b>617,79</b>                    | <b>58,01</b> |

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

