



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ АР СОШ№2

И.Д.Колыбельникова

2022г.

МЕНЮ ОБЗ (2 неделя) Осень – Зима

(5-11 класс)

ЗАВТРАК 1

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Цена,руб |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------|---------------|---------------|----------------------------------|--------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | |
| Каша манная на молоке | 200 | 2,39 | 2,78 | 23,56 | 133,39 | 12,82 |
| 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 |
| Сыр | 15 | 3,8 | 4,8 | 0 | 60 | 6,88 |
| Яйцо вареное | 40 | 15,11 | 8,54 | 69,12 | 62,8 | 8,2 |
| Чай с сахаром, с лимоном | 1/200/7/15 | 0 | 0 | 14 | 56 | 4,09 |
| Фрукты свежие | 200 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 47 | 18,00 |
| Итого | 695 | 25,016 | 24,256 | 134,97 | 516,37 | 57,66 |

ОБЕД 1

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Цена,руб |
|---|---------------------|---------------------|---------------|----------------|----------------------------------|--------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | |
| Суп картофельный с рисом на курином бульоне | 250/25 | 7,075 | 6,08 | 17,232 | 152,18 | 18,45 |
| Макаронотварные с маслом | 150/10 | 5,652 | 4,461 | 21 | 207,08 | 10,47 |
| Тефтели мясные с соусом | 60/30 | 2,6 | 2,4 | 58,4 | 240 | 18,10 |
| Чай с сахаром, с лимоном | 1/200/7/15 | 0 | 0 | 14 | 56 | 4,09 |
| Хлеб йодированный | 40 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 | 1,98 |
| Итого | 740 | 17,727 | 13,441 | 133,032 | 760,26 | 53,09 |

Итого за день 112 руб.

Заведующий производством _____

А.С. Ересенко

