



МЕНЮ ОБЗ 5 - 11 класс (1 неделя) Осень-Зима

«ЗАВТРАК 1

10.10.2022

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Нарезка из свежих овощей	60	0,84	0,06	3,54	22,8	4,95
Макаронны отварные с сыром	150/20	8,9	13,0	39,1	304,5	18,78
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	1,97
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,0	6,55
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,4	25,5	155,2	11,72
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,4	174	10,5
Итого	615	16,956	25,96	96,09	803,64	54,47

ОБЕД 1

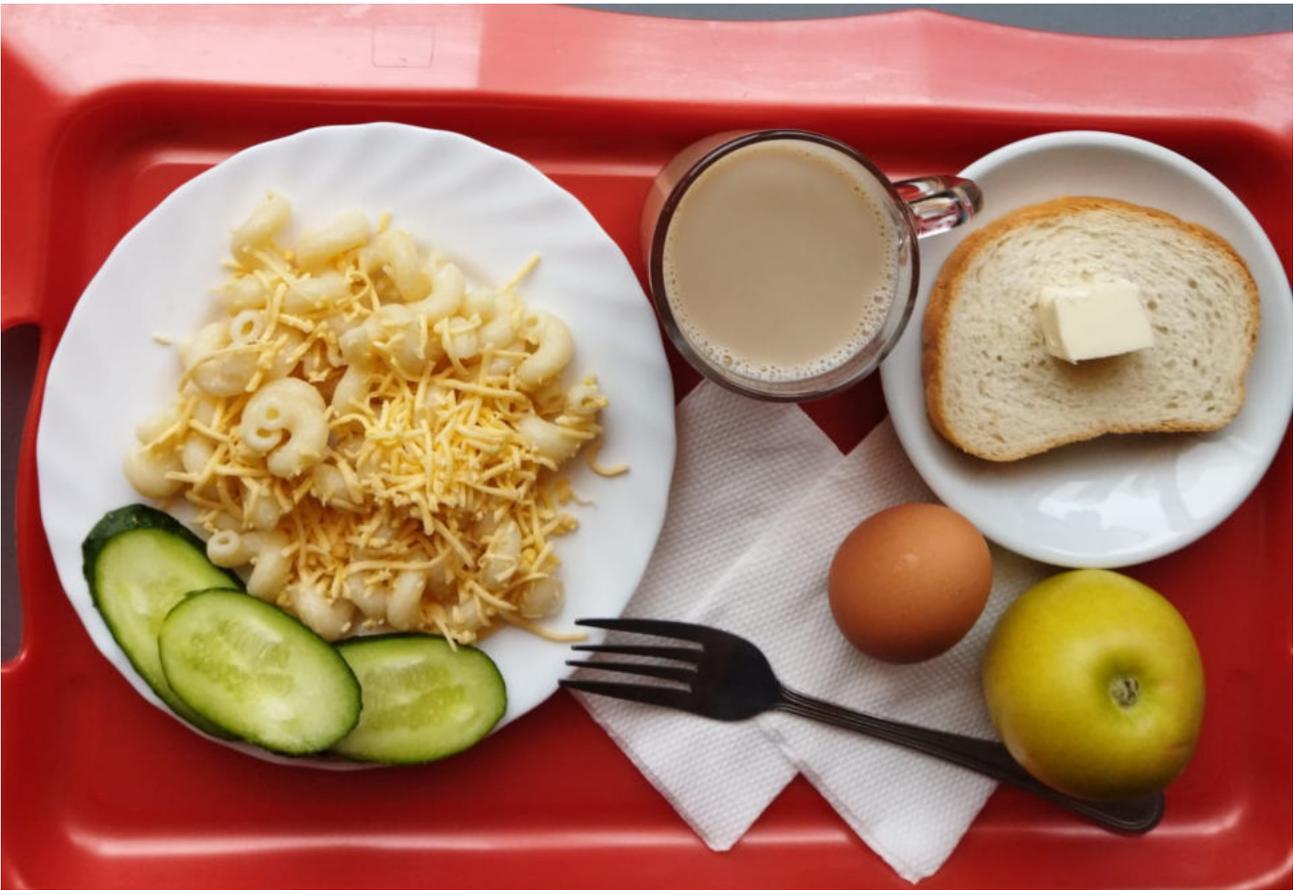
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена,руб
		белки	жиры	углеводы		
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/20/10	2,00	5,2	13,10	106,00	24,92
Пюре картофельное	150/10	2,2	5,8	18,9	134	15,23
Рыба (навага) тушеная с овощами	100	18,72	15,9	8,96	159,8	24,99
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,20	0	15,20	60	4,65
Хлеб йодированный	30	4,0	0,6	21,0	101	1,58
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,0	58,5	1,01
Итого	777	27,12	27,5	77,16	560,8	72,38

Итого за день

Завтраков 68,10 руб _____

Обедов 68,10 руб. _____

Заведующий производством _____ А.С. Ересенко





МЕНЮ ОБЗ 5 - 11 класс (1 неделя) Осень-Зима

11.10.2022

ЗАВТРАК 2

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
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	25	6,536	4,4	19,35	130,14	1,97
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/1 5	0,2	0,00	15,20	60,0	4,65
Итого	457	22,016	25,7	70,81	600,14	59,06

ОБЕД 2

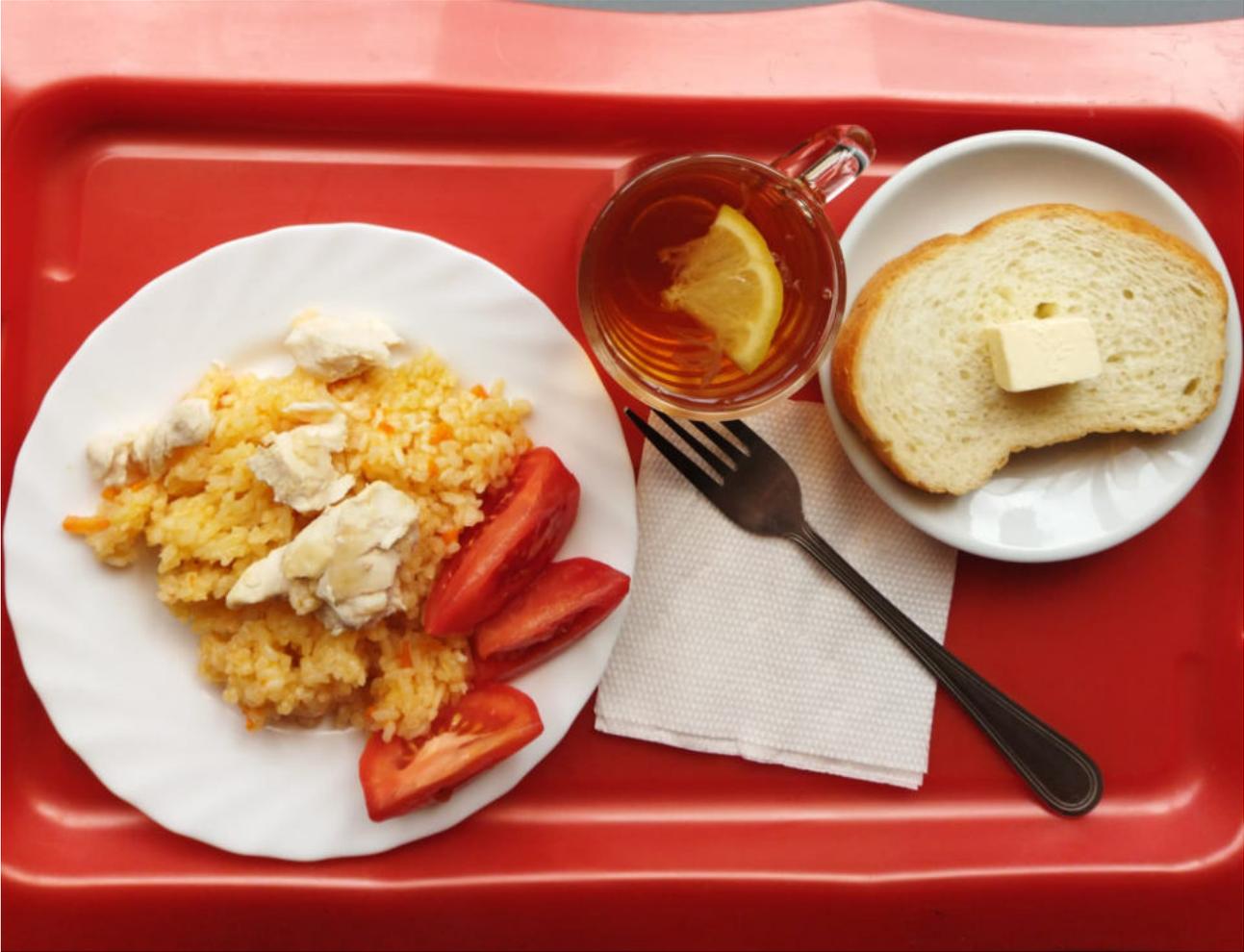
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Суп с макаронами на курином бульоне	250/20	2,9	2,50	21,00	120,00	19,40
Каша гречневая с маслом	150/10	8,7	7,8	42,6	279,0	15,62
Тефтели мясные с соусом	100	8,64	7,65	7,65	135,9	36,12
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15 5	0,2	0,00	15,20	60,0	4,65
Хлеб пшеничный	30	4,0	0,6	21,0	101	1,58
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,0	58,5	1,01
Итого	777	24,44	18,55	107,45	695,9	78,38

Итого за день

Завтраков 68,10 руб _____

Обедов 68,10 руб. _____

Заведующий производством _____ А.С. Ересенко





МЕНЮ ОБЗ 5 - 11 класс (1 неделя) Осень-Зима

12.10.2022

ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Запеканка из творога со сметаной	135/15	20,25	17,96	18,50	322,65	50,67
Батон	25	6,536	4,4	19,35	130,14	1,97
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/1 5	0,20	0	15,20	60,0	4,65
Итого	397	26,986	22,36	53,05	512,79	57,29

ОБЕД 3

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	250/20	2,5	3,00	18,30	113,00	20,10
Капуста тушеная	150	5,8	5,7	34	210,0	15,43
Котлета из куриного филе	100	12,78	15,0	6,66	241,0	35,51
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/1 5	0,20	0	15,20	60,0	4,65
Хлеб пшеничный	30	4,0	0,6	21,0	101,0	1,58
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,0	58,5	1,01
Итого	757	27,28	35,72	128,192	783,5	78,28

Итого за день

Завтраков 68,10 руб _____

Обедов 68,10 руб. _____

Заведующий производством _____ А.С. Ересенко





МЕНЮ ОБЗ 5 - 11 класс (1 неделя) Осень-Зима

ЗАВТРАК 4

13.10.2022

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Каша гречневая с маслом	150/10	8,37	7,8	42,6	279	15,62
Гуляш из куриного филе с соусом	100	2,6	2,4	58,49	240	51,70
Какао с молоком	200	0,2	2,6	15	190	12,50
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	1,97
Итого	460	13,906	13,4	130,58	779,14	81,79

ОБЕД 4

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Рассольник на курином бульоне со сметаной	200/20/10	3,0	4,5	20,1	135,0	23,14
Биточки мясные	100	14,31	12,96	14,40	234,9	37,83
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150/10	6,60	7,50	38,40	327,50	10,37
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,20	0,00	15,20	60,00	4,65
Хлеб пшеничный	30	4,0	0,6	21,0	101	1,58
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,0	58,5	1,01
Итого	707	28,11	25,56	109,1	858,40	78,58

Итого за день

Завтраков 68,10 руб _____

Обедов 68,10 руб. _____

Заведующий производством _____ А.С. Ересенко





МЕНЮ ОБЗ 5 - 11 класс (1 неделя) Осень-Зима

ЗАВТРАК 5

14.10.2022

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Каша молочная рисовая с маслом, с сахаром	250/10/15	18,28	4,5	5,5	150,1	19,27
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,00	6,55
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	1,97
Яйцо отварное	40	15,11	8,54	96,12	62,8	9,2
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,20	0,00	15,20	60,00	4,65
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,4	174	10,50
Итого	672	37,006	22,54	144,77	437,04	52,14

ОБЕД 5

Прием пищи, наименование блюда	масса порции , г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0	9,93
Плов из куриного филе	200	15,2	13,0	36,2	330,0	45,89
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/1 5	0,20	0,00	15,20	60,00	4,65
Хлеб йодированный	30	4,0	0,6	21,00	101	1,58
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,0	58,5	1,01
Итого	690	26	19,2	94,7	722	63,06

Итого за день

Завтраков 68,10 руб _____

Обедов 68,10 руб. _____

Заведующий производством _____ А.С. Ерсенко

