



Меню ОБЗ

Дети 12 лет и старше

Среда первая неделя

На 22 февраля 2023 год

Завтрак

| Выход | Наименование блюда | Б | Ж | У | Ккал | Цена |
|------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 60 | Икра кабачковая | 1.14 | 5.34 | 4.62 | 71.40 | 8-41 |
| 200 | Плов из булгура с птицей | 13.7 | 14.6 | 38.7 | 312.30 | 34-26 |
| 200 | Сок фруктовый | 1 | 0 | 20.2 | 84.80 | 25-02 |
| 40 | Хлеб пшеничный | 3.04 | 0.32 | 19.68 | 94.00 | 2-57 |
| 30 | Хлеб ржаной | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 2-16 |
| 530 | Итого | 20.86 | 20.62 | 93.22 | 614.70 | 72-42 |

Обед

| Выход | Наименование блюда | Б | Ж | У | Ккал | Цена |
|------------|------------------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| 100 | Салат из квашенной капусты с луком | 1.6 | 10.1 | 3 | 109.00 | 8-91 |
| 200 | Суп картофельный с бобовыми горох | 1.84 | 3.4 | 12.1 | 86.40 | 5-59 |
| 100 | Мясо тушенное | 15.2 | 17.4 | 2.3 | 227.00 | 64-71 |
| 150 | Пюре картофельное | 3.15 | 6.6 | 16.35 | 138.00 | 11-21 |
| 200 | Компот из кураги | 1 | 0.1 | 15.7 | 66.90 | 10-74 |
| 60 | Хлеб пшеничный | 4.56 | 0.48 | 29.52 | 141.00 | 3-86 |
| 35 | Хлеб ржаной | 2.31 | 0.42 | 11.69 | 60.90 | 2-52 |
| 845 | Итого | 29.66 | 38.5 | 90.66 | 829.20 | 107-54 |

Полдник

| Выход | Наименование блюда | Б | Ж | У | Ккал | Цена |
|------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 100 | Ватрушка с творожным сладким фаршем | 13.94 | 7.168 | 31.75 | 214.87 | 40-00 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным | 2.2 | 2.2 | 22.4 | 118.00 | 14-30 |
| 160 | Плоды свежие груши | 0.64 | 0.48 | 16.48 | 75.20 | 28-80 |
| 460 | Итого | 16.78 | 9.848 | 70.63 | 408.07 | 83-10 |

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Шеф-повар

Ответственный за питание

Медицинская сестра







