

Воронин А. Н.

18 января 2023

**Меню ГБОУ СОШ № 3 г. Октябрьск ОБЗ**

Пищевая ценность

Наименование блюда

Выход

Белки Жиры Углеводы ККал

				<u>Завтрак</u>	
0,98		0,26	3,22	<i>Огурцы консервированные</i>	020
8,33	10,229	6,112	78,254	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	90
3,08	7,13	15,68	255	<i>Картофельное пюре</i>	150
0,072		30,197	114,984	<i>Компот из свежих яблок</i>	200
1,52	0,18	9,94	45,2	<i>Хлеб пшеничный</i>	020
1,102	0,2	6,416	38	<i>Хлеб ржаной</i>	020
14,664	17,739	67,605	534,658		

				<u>Завтрак</u>	
0,84		0,39	4,83	<i>Огурцы консервированные</i>	030
10,261	12,642	5,112	107,499	<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	100
3,08	7,13	15,68	255	<i>Картофельное пюре</i>	180
0,072		30,197	114,984	<i>Компот из свежих яблок</i>	200
1,8	0,225	12,425	56,5	<i>Хлеб пшеничный</i>	025
1,378	0,25	8,02	47,6	<i>Хлеб ржаной</i>	025
17,551	20,247	71,824	586,313		

				<u>Обед</u>	
0,969	6,997	6,156	109,33	<i>Салат из свеклы отварной</i>	060
2,15	3,28	18	139	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	250
15,415	12,435	34,129	295,147	<i>Плов из птицы(филе куриное)</i>	150
0,243	0,046	13,761	53,71	<i>Чай с сахаром</i>	200
1,52	0,18	9,94	45,2	<i>Хлеб пшеничный</i>	020
1,102	0,2	6,416	38	<i>Хлеб ржаной</i>	020
21,399	23,138	68,402	680,387		

				<u>Обед</u>	
0,969	2,997	6,156	54,33	<i>Салат из свеклы отварной</i>	100
2,15	3,28	18	139	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	250
16,742	15,244	45,518	378,844	<i>Плов из птицы(филе куриное)</i>	200
0,243	0,046	13,761	53,71	<i>Чай с сахаром</i>	200
2,28	0,27	14,91	67,8	<i>Хлеб пшеничный</i>	030
1,653	0,3	9,624	57	<i>Хлеб ржаной</i>	030
26,037	22,137	107,969	748,684		

Стоимость комплекса (руб.): 162,74

АО "Комбинат питания"

Главный технолог *Подорова Е. В.* Подрезова Е. В.  
 Бухгалтер-калькулятор *Берсен Н. З.* Берсен Н. З.