

Утверждено  
Директор МБОУ КСОШ № 19



Филин М.Ф.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

## Меню для питания детей 1-4 классов

08 ноября 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>							
73	Кабачковая икра	30	7,61	0,84	2,88	5,1	49,8
210	Омлет натуральный 106	106	32,20	10,6	21,4	11,2	240
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
338	Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт	150	17,60	0,6	0,6	14,7	66,6
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
<b>Итого завтрак:</b>		<b>561</b>	<b>63,61</b>	<b>16,4</b>	<b>25,48</b>	<b>70,78</b>	<b>537,96</b>
<b>Обед</b>							
70	Огурец соленый	60	3,00	0,48	0,12	1,92	10,8
101	Суп картофельный с пшеном	200	7,30	1,78	3,28	12,4	97,3
234/331	Котлеты из минтая с соусом томатным 60/40	100	25,56	9,48	8,28	9,24	225
312	Пюре картофельное	150	16,35	3,56	4,24	20,17	130,97
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	0,09	0,02	15,03	60,7
342	Компот из яблок	200	8,20	0,16	0	29	116,6
<b>Итого обед:</b>		<b>770</b>	<b>63,61</b>	<b>17,53</b>	<b>16,3</b>	<b>97,78</b>	<b>692,61</b>
<b>Всего:</b>		<b>1331</b>		<b>33,93</b>	<b>41,78</b>	<b>168,56</b>	<b>1230,57</b>