

Утверждено:
Директор МБОУ КСОШ № 19

Индивидуальный предприниматель



Филь М.Ф.



Мурзин Д.Т.

Меню для льготного питания детей 5-11 классов

08 ноября 2022г.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
Завтрак							
73	Кабачковая икра	30	5,64	1,4	4,8	8,5	83
210	Омлет натуральный 159	159	22,96	22,03	35,26	3,94	417,07
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
338	Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт	150	16,00	0,6	0,6	14,7	66,6
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
Итого завтрак:		614	50,00	26,19	41,06	67,22	739,31
Обед							
70	Огурец соленый	100	4,00	0,8	0,2	3,2	18
101	Суп картофельный с пшеном	250	5,50	2,23	4,1	15,5	107,47
234/331	Котлеты из минтая с соусом 80/40	120	18,10	17,85	19,06	39,86	412,74
312	Пюре картофельное	180	12,00	4,4	4,41	42,87	228
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
342	Компот из яблок	200	8,00	0,3	0	27,3	112,1
Итого обед:		910	50,00	27,65	28,15	153,78	990,25
Всего:		1524		53,84	69,21	221	1729,56