



Утверждено
Директор МБОУ КСОШ № 19

Филь М.Ф.

Меню для питания детей 1-4 классов

10 октября 2022г

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
15	Сыр российский порционнo	20	16,20	4,64	5,9	0	71,66
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным 200/10	210	24,21	9,6	16,8	46,3	341,6
338	Яблоки свежие сезонные 1шт	150	17,00	0,6	0	18,9	78
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
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого завтрак:	655	63,61	19,19	23,32	105,01	673,52
	Обед						
70	Огурец соленый	60	3,00	0,48	0,12	1,92	10,8
102	Суп гороховый	200	8,02	4,12	4	14,5	110,23
294/331	Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40	100	31,38	10,2	11,52	11,52	190,8
309	Макаронные изделия отварные	150	7,01	5,82	3,88	32,74	187,2
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
344	Компот из яблок	200	11,00	0,3	0	27,3	112,1
	Итого обед:	770	63,61	25,18	20,12	112,76	732,69
	Всего:	1425		44,37	43,44	217,77	1406,21