

Утверждено:
Директор МБОУ КСОШ № 19

Филь М.Ф.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

Меню для льготного питания детей 5-11 классов

11 октября 2022г

| № рецепта | Наименование блюда | Масса,г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|--|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углево-ды | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 222 | Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком 200/20 | 220 | 23,80 | 28,12 | 16,46 | 57,42 | 489,11 |
| 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 |
| 386 | Йогурт в инд. упаковке | 125 | 16,00 | 4,25 | 3,13 | 6,88 | 72,63 |
| 378 | Чай с молоком 150/50/15 | 215 | 7,80 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 91 |
| | Итого завтрак: | 620 | 50,00 | 35,84 | 21,57 | 107,05 | 764,68 |
| | Обед | | | | | | |
| 70 | Помидор соленый | 100 | 3,00 | 1,2 | 0,2 | 5,8 | 30 |
| 101 | Суп картофельный с рисом | 250 | 6,10 | 1,84 | 3,98 | 14,17 | 99,48 |
| 279/332 | Тефтели из говядины 80/40 | 120 | 22,68 | 14,56 | 18,89 | 20,31 | 296,8 |
| 302 | Гречка отварная | 180 | 11,02 | 10,11 | 6,27 | 43,71 | 271,3 |
| 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 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 4,80 | 0,38 | 0 | 30,74 | 124,46 |
| | Итого обед: | 910 | 50,00 | 30,16 | 29,72 | 139,78 | 933,98 |
| | Всего: | 1530 | | 66 | 51,29 | 246,83 | 1698,66 |