

Утверждено:
Директор МБОУ КСОШ № 19

Филь М.Ф.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

Меню для льготного питания детей 5-11 классов

14 октября 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
338	Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт	100	13,70	0,8	0,2	7,5	35
204	Макаронные изделия отварные с сыром 180/20/5	205	17,89	4,64	5,9	0	71,66
328	Какао с молоком	200	16,01	3,76	3,2	26,74	150,8
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
	Итого завтрак:	565	50,00	11,27	9,68	59,29	369,4
	Обед						
324	Свекла тушеная	60	2,91	1	0,83	7,65	42,12
102	Суп гороховый	250	5,11	5,15	5	18,12	137,79
291	Плов с курицей 100/180	280	36,58	27,69	30,54	48,01	574,61
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
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
	Итого обед:	865	50,00	36,01	36,75	113,83	926,46
	Всего:	1430		47,28	46,43	173,12	1295,86