

Утверждено:
Директор МБОУ КСОШ № 19

Филь М.Ф.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.



Меню для питания детей 1-4 классов

14 декабря 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
291	Плов с курицей 50/180	230	52,41	17,45	19,25	30,25	362
70	Огурец соленый	60	5,00	0,48	0,12	1,92	10,8
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	0,1	0	15	60
	Итого завтрак:	565	63,61	22,29	19,97	71,95	554,36
	Обед						
324	Свекла тушеная	60	2,91	1	0,83	7,65	42,12
82	Борщ с капустой и картофелем	200	6,02	1,59	3,67	9,9	79,96
268/331	Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40	100	30,18	7,8	7,4	11,1	152
302	Пшеничная каша рассыпчатая	150	13,10	7,72	3,96	43,28	239,59
342	Компот из яблок	200	8,20	0,16	0	29	116,6
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
	Итого обед:	770	63,61	22,53	16,46	125,71	751,83
	Всего:	1335		44,82	36,43	197,66	1306,19