

Утверждено:  
Директор МБОУ КСОШ № 19

Индивидуальный предприниматель

Филь М.Ф.

Мушкин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

15 ноября 2022г



№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
222	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком 150/20	170	33,81	23,43	13,71	47,85	407,59
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
386	Йогурт в инд. упаковке	125	18,80	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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>63,61</b>	<b>33,34</b>	<b>19,04</b>	<b>97,21</b>	<b>692,78</b>
	<b>Обед</b>						
70	Помидор соленый	60	3,20	0,72	0,12	3,48	18
101	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,20	1,47	3,18	11,33	79,58
279/332	Тефтели из говядины 60/50	110	27,01	8,1	14,1	12,3	209
302	Гречка отварная	150	18,20	8,42	5,22	36,42	226,08
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
349	Компот из сухофруктов	200	4,80	0,38	0	30,74	124,46
	<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>63,61</b>	<b>23,35</b>	<b>23,22</b>	<b>119,05</b>	<b>778,68</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1350</b>		<b>56,69</b>	<b>42,26</b>	<b>216,26</b>	<b>1471,46</b>