

Утверждено:
Директор МБОУ КСОШ № 19



Филь М.Ф.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

19 октября 2022г

| № рецепта | Наименование блюда | Масса, г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|---|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 338 | Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт | 100 | 15,60 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| 173 | Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным 200/10 | 210 | 24,21 | 9,6 | 16,8 | 46,3 | 341,6 |
| 15 | Сыр российский порционно | 20 | 16,20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 |
| 377 | Чай с лимоном 200/15/7 | 222 | 4,40 | 1,44 | 1,12 | 17,23 | 84,8 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,60 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| | Итого: | 612 | 63,61 | 20,74 | 24,62 | 95,81 | 654,62 |
| | Обед | | | | | | |
| 324 | Свекла тушеная | 60 | 2,91 | 1 | 0,83 | 7,65 | 42,12 |
| 102 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 8,20 | 2,16 | 2,56 | 15,12 | 91,87 |
| 268/331 | Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40 | 100 | 30,18 | 7,8 | 7,4 | 11,1 | 152 |
| 305 | Рис припущенный | 150 | 16,12 | 3,66 | 3,637 | 35,72 | 190 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,60 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 377 | Чай с сахаром 200/15 | 215 | 3,00 | 0,09 | 0,02 | 15,03 | 60,7 |
| | Итого обед | 785 | 63,61 | 18,97 | 15,047 | 109,4 | 658,25 |
| | Всего: | 1397 | | 39,71 | 39,667 | 205,21 | 1312,87 |