



Утверждаю  
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.



Утверждаю  
Директор МБОУ КСОШ № 19

Филин М.Ф.

**Меню на 24.01.2023**  
для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы	
завтрак	пром.произв.	14	Масло сливочное	10	9,39	66,20	0,10	7,25	0,14	
	гор. напиток	377	Чай с лимоном 200/15/7	222	3,41	57,60	0,44	0,00	13,90	
	гор. блюдо	223	Запеканка из творога с соусом	130	35,15	300,00	20,90	8,90	17,80	
	хлеб		Хлеб пшеничный	38	2,73	82,20	3,21	1,40	13,10	
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	46,40	1,32	0,22	9,88	
	сл.блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	9,55	61,1	0,5	0,5	11,44	
	<b>итого</b>				<b>560,00</b>	<b>62,60</b>	<b>613,50</b>	<b>26,47</b>	<b>18,27</b>	<b>66,26</b>
обед	закуска	70	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	7,90	8,1	0,55	0,06	1,34	
	1 блюдо	119	Суп с бобовыми(горох)	250	5,29	174,68	7,47	5,32	24,10	
	2блюдо	234	Котлета рыбная с соусом	100	28,70	183,70	13,60	6,90	16,80	
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	14,98	150,00	3,14	5,89	21,20	
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	82,20	3,21	1,40	13,10	
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	46,40	1,32	0,22	9,88	
	гор.напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	1,98	56,5	0,38	0	13,7	
	<b>итого</b>				<b>825,00</b>	<b>62,60</b>	<b>701,58</b>	<b>29,67</b>	<b>19,79</b>	<b>100,12</b>

- \* Согласно приложения №9 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр
  - \*\* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей
  - \*\*\* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена рыбы может производиться в соответствии с таблицей на мясо говядины.
  - \* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена мяса говядины может производиться в соответствии с таблицей на мясо птицы.
  - \*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных рецептов под ред.Здобнова А.И. 2017
- Зав.производства(буфетчик) Ильина И.И.

Ответственный по питанию Солнцева Е.Ю.