

Утверждено:

Директор МБОУ КСОШ № 19

Филь М.Ф.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.



Меню для льготного питания детей 5-11 классов

24 октября 2022г

| № рецепта | Наименование блюда  | Масса, г    | Цена, руб    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|---|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|           |   |             |              | белки                | жиры         | углеводы      |                               |
|           | <b>Завтрак</b>  |             |              |                      |              |               |                               |
| 15        | Сыр российский порционно  | 20          | 14,50        | 4,64                 | 5,9          | 0             | 71,66                         |
| 173       | Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным 200/10 | 210         | 15,10        | 5,65                 | 11,08        | 40,37         | 284,01                        |
| 338       | Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт                          | 150         | 15,00        | 0,6                  | 0            | 18,9          | 78                            |
| 1091      | Хлеб пшеничный  | 30          | 1,20         | 2,28                 | 0,28         | 14,76         | 70,32                         |
| 1091      | Хлеб ржаной   | 30          | 1,20         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                         |
| 378       | Чай с сахаром 200/15  | 215         | 3,00         | 0,09                 | 0,02         | 15,03         | 60,7                          |
|           | <b>Итого завтрак:</b>   | <b>655</b>  | <b>50,00</b> | <b>15,24</b>         | <b>17,64</b> | <b>99,08</b>  | <b>615,93</b>                 |
|           | <b>Обед</b>   |             |              |                      |              |               |                               |
| 70        | Огурец соленый  | 100         | 2,60         | 0,8                  | 0,2          | 3,2           | 18                            |
| 102       | Суп гороховый   | 250         | 9,02         | 5,15                 | 5            | 18,13         | 137,79                        |
| 294/331   | Котлеты рубленые из курицы с соусом 80/40                         | 120         | 21,56        | 21,15                | 25,63        | 28,97         | 541,03                        |
| 309       | Макаронные изделия отварные                                       | 180         | 5,42         | 6,99                 | 4,66         | 39,29         | 224,64                        |
| 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                          |
| 344       | Компот из яблок   | 200         | 9,00         | 0,3                  | 0            | 27,3          | 112,1                         |
|           | <b>Итого обед:</b>  | <b>910</b>  | <b>50,00</b> | <b>36,46</b>         | <b>35,87</b> | <b>141,94</b> | <b>1145,5</b>                 |
|           | <b>Всего:</b>   | <b>1565</b> |              | <b>51,7</b>          | <b>53,51</b> | <b>241,02</b> | <b>1761,43</b>                |