

Утверждено:  
Директор МБОУ КСОШ № 19



Филь М.Ф.

Индивидуальный предприниматель



Муозин Д.Т.

## Меню для питания детей 1-4 классов

27 октября 2022г

| № рецепта | Наименование блюда                      | Масса,г     | Цена, руб    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|---|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|           |   |             |              | белки                | жиры         | углеводы      |                               |
|           | <b>Завтрак</b>                          |             |              |                      |              |               |                               |
| 14        | Масло сливочное «крестьянское» порциями | 10          | 6,81         | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66,1                          |
| 210       | Омлет натуральный 106                   | 106         | 32,20        | 10,6                 | 21,4         | 11,2          | 240                           |
| 338       | Яблоки свежие сезонные 1шт              | 150         | 17,00        | 0,6                  | 0            | 18,9          | 78                            |
| 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                         |
| 377       | Чай с лимоном 200/15/7                  | 222         | 4,40         | 1,44                 | 1,12         | 17,23         | 84,8                          |
|           | <b>Итого завтрак:</b>                   | <b>548</b>  | <b>63,61</b> | <b>16,98</b>         | <b>30,37</b> | <b>72,24</b>  | <b>590,46</b>                 |
|           | <b>Обед</b>                             |             |              |                      |              |               |                               |
| 73        | Кабачковая икра                         | 60          | 6,25         | 0,08                 | 0,3          | 0,51          | 4,98                          |
| 101       | Суп картофельный с пшеном               | 200         | 7,20         | 1,78                 | 3,28         | 12,4          | 93,2                          |
| 229/331   | Рыба, припущенная с овощами 50/50       | 100         | 27,61        | 18,12                | 8,94         | 9,19          | 193,86                        |
| 312       | Пюре картофельное                       | 150         | 16,35        | 3,56                 | 4,24         | 20,17         | 130,97                        |
| 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                            |
|           | <b>Итого обед:</b>                      | <b>785</b>  | <b>63,61</b> | <b>27,9</b>          | <b>17,36</b> | <b>82,05</b>  | <b>604,57</b>                 |
|           | <b>Всего:</b>                           | <b>1333</b> |              | <b>44,88</b>         | <b>47,73</b> | <b>154,29</b> | <b>1195,03</b>                |