

Утверждено
Директор МБОУ КСОШ № 19

Индивидуальный предприниматель

Филь М.Ф.

и.о. директора Д.Т. Мурзин



Мурзин Д.Т.

Меню для льготного питания детей 5-11 классов

29 ноября 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
222	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком 200/20	220	23,80	28,12	16,46	57,42	489,11
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
386	Йогурт в инд. упаковке	125	16,00	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
	Итого завтрак:	620	50,00	35,84	21,57	107,05	764,68
	Обед						
70	Помидор соленый	100	3,00	1,2	0,2	5,8	30
101	Суп картофельный с рисом	250	6,10	1,84	3,98	14,17	99,48
279/332	Тефтели из говядины 80/40	120	22,68	14,56	18,89	20,31	296,8
302	Гречка отварная	180	11,02	10,11	6,27	43,71	271,3
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
349	Компот из сухофруктов	200	4,80	0,38	0	30,74	124,46
	Итого обед:	910	50,00	30,16	29,72	139,78	933,98
	Всего:	1530		66	51,29	246,83	1698,66