

Утверждено:
Директор МБОУ КСОШ № 19



Филь М.Ф.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

28 сентября 2022г

| № рецепта | Наименование блюда | Масса,г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|---|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 291 | Плов с курицей 50/180 | 230 | 52,41 | 17,45 | 19,25 | 30,25 | 362 |
| 70 | Огурец соленый | 60 | 5,00 | 0,48 | 0,12 | 1,92 | 10,8 |
| 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 |
| | Итого завтрак: | 565 | 63,61 | 22,29 | 19,97 | 71,95 | 554,36 |
| | Обед | | | | | | |
| 324 | Свекла тушеная | 60 | 2,91 | 1 | 0,83 | 7,65 | 42,12 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 6,02 | 1,59 | 3,67 | 9,9 | 79,96 |
| 268/331 | Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40 | 100 | 30,18 | 7,8 | 7,4 | 11,1 | 152 |
| 302 | Пшеничная каша рассыпчатая | 150 | 13,10 | 7,72 | 3,96 | 43,28 | 239,59 |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 8,20 | 0,16 | 0 | 29 | 116,6 |
| 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 |
| | Итого обед: | 770 | 63,61 | 22,53 | 16,46 | 125,71 | 751,83 |
| | Всего: | 1335 | | 44,82 | 36,43 | 197,66 | 1306,19 |