

Утверждено:
Директор МБОУ КСОШ № 19

Индивидуальный предприниматель



Филь М.Ф.



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

17 марта 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	3,64	0,08	7,25	0,13	66,1
210	Омлет натуральный 159/15	174	36,57	16,56	26,51	2,96	313,58
338	Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт	150	17,00	0,6	0,6	14,7	66,6
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
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	4,00	1,44	1,12	17,23	84,8
	Итого завтрак:	616	63,61	16,56	35,86	60,07	643,02
	Обед						
70	Помидор соленый	60	5,00	0,6	0,06	1,92	10,62
101	Суп картофельный с пшеном	200	6,02	1,78	3,28	12,4	85,97
229	Рыба, припущенная с овощами 90/90	180	29,99	18,12	8,94	9,19	193,86
312	Пюре картофельное	150	10,20	3,56	4,24	20,17	130,97
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	10,00	0,3	0	27,3	112,1
	Итого обед:	850	63,61	26,43	16,9	96,03	645,46
	Всего:	1466		42,99	52,76	156,1	1288,48