



Утверждено
Директор МБОУ КСОШ № 19

Филь М.Ф.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для льготного питания детей 5-11 классов

21 марта 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
131	Зеленый горошек	30	5,75	5,79	0,54	13,5	81,93
210	Омлет натуральный 212/20	232	23,15	22,03	35,26	3,94	417,07
338	Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт	100	15,70	0,8	0,2	7,5	35
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
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого завтрак:	637	50,00	30,78	36,4	65,02	706,64
	Обед						
70	Помидор соленый	100	5,50	1,01	0,1	3,23	17,95
101	Суп картофельный с пшеном	250	5,50	2,23	4,1	15,5	107,47
234	Котлеты из минтая 100/10	110	18,60	17,85	19,06	39,86	412,74
305	Рис припущенный	180	10,00	4,4	4,41	42,87	228
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	8,00	0,3	0	27,3	112,1
	Итого обед:	900	50,00	27,86	28,05	153,81	990,2
	Всего:	1537		58,64	64,45	218,83	1696,84