

Утверждено:

Директор МБОУ КСОШ № 19

Филь М.Ф.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

29 апреля 2022г

| № рецепта | Наименование блюда | Масса,г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|---|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углево-ды | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 294/331 | Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40 | 100 | 31,38 | 10,2 | 11,52 | 11,52 | 190,8 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 7,63 | 5,82 | 3,88 | 32,74 | 187,2 |
| 338 | Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт | 100 | 17,00 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржано-пшеничный | 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 |
| | Итого завтрак: | 632 | 63,61 | 22,52 | 17,32 | 93,77 | 619,36 |
| | Обед | | | | | | |
| 70 | Помидор соленый | 20 | 3,20 | 0,24 | 0,04 | 1,16 | 6 |
| 88 | Щи из свежей капусты | 200 | 8,17 | 1,45 | 3,39 | 6,82 | 66,08 |
| 279/332 | Тефтели из говядины 60/50 | 110 | 27,01 | 8,1 | 14,1 | 12,3 | 209 |
| 302 | Пшеничная каша рассыпчатая | 150 | 16,01 | 7,72 | 3,96 | 43,28 | 239,59 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 6,02 | 0,08 | 0 | 21,82 | 87,6 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,60 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| | Итого обед | 740 | 63,61 | 21,85 | 22,09 | 110,16 | 729,83 |
| | Всего: | 1372 | | 44,37 | 39,41 | 203,93 | 1349,2 |