



Утверждено:  
Директор МБОУ КСОШ № 19

Филь М.Ф.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

## Меню для льготного питания детей 5-11 классов

18 марта 2022г

| № рецепта | Наименование блюда                          | Масса,г     | Цена, руб    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|---|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|           |   |             |              | белки                | жиры         | углево-ды     |                               |
|           | <b>Завтрак</b>                              |             |              |                      |              |               |                               |
| 338       | Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт       | 100         | 12,09        | 0,8                  | 0,2          | 7,5           | 35                            |
| 15        | Сыр российский порционно                    | 20          | 12,80        | 4,64                 | 5,9          | 0             | 71,66                         |
| 181       | Каша жидкая молочная с манной крупой 200/10 | 210         | 12,71        | 5,43                 | 10,3         | 15,9          | 235,15                        |
| 14        | Масло сливочное «крестьянское» порциями     | 10          | 7,00         | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66,1                          |
| 378       | Чай с сахаром 200/15                        | 215         | 3,00         | 0,09                 | 0,02         | 15,03         | 60,7                          |
| 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                          |
|           | <b>Итого завтрак:</b>                       | <b>615</b>  | <b>50,00</b> | <b>13,11</b>         | <b>24,05</b> | <b>63,61</b>  | <b>580,55</b>                 |
|           | <b>Обед</b>                                 |             |              |                      |              |               |                               |
| 324       | Свекла тушеная                              | 100         | 5,00         | 1,7                  | 1,23         | 10,59         | 60,16                         |
| 102       | Суп гороховый                               | 250         | 5,11         | 5,15                 | 5            | 18,12         | 137,79                        |
| 291       | Плов с курицей 180/100                      | 280         | 32,99        | 27,69                | 30,54        | 48,01         | 574,61                        |
| 388       | Напиток из плодов шиповника                 | 200         | 4,50         | 0,68                 | 0            | 29,66         | 136,8                         |
| 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                          |
|           | <b>Итого обед:</b>                          | <b>890</b>  | <b>50,00</b> | <b>37,29</b>         | <b>37,15</b> | <b>131,43</b> | <b>1021,3</b>                 |
|           | <b>Всего:</b>                               | <b>1505</b> |              | <b>50,4</b>          | <b>61,2</b>  | <b>195,04</b> | <b>1601,85</b>                |