

Утверждено:  
Директор МБОУ КСОШ № 19



Филь М.Ф.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

## Меню для льготного питания детей 5-11 классов

4 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>