



Утверждено  
Директор МБОУ КСОШ № 19  
Филь М.Ф.



Меню для льготного питания детей 5-11 классов  
16 марта 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	<b>Завтрак</b>						
291	Плов с курицей	200	29,58	19,94	22	34,57	413,72
338	Мандарины свежие сезонные калиброванное	100	12,00	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 молоком 150/50/15	222	6,02	1,44	1,12	17,23	84,8
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>582</b>	<b>50,00</b>	<b>24,25</b>	<b>23,7</b>	<b>84,35</b>	<b>645,46</b>
	<b>Обед</b>						
70	Огурец соленый	100	4,20	0,81	0,1	1,52	10,08
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6,02	1,99	4,59	12,38	99,95
268	Котлеты из говядины 100/10	110	18,17	20,99	25,48	46,33	483,06
302	Пшеничная каша рассыпчатая	180	10,20	9,27	4,76	51,94	287,51
346	Компот из апельсинов	200	9,01	0,21	0,05	31,63	138,05
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>900</b>	<b>50,00</b>	<b>35,34</b>	<b>35,36</b>	<b>168,85</b>	<b>1130,59</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1482</b>		<b>59,59</b>	<b>59,06</b>	<b>253,20</b>	<b>1776,05</b>