



Утверждено
Директор МБОУ КСОШ № 19

Филь М.Ф.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для льготного питания детей 5-11 классов

5 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 |