

Утверждено:  
Директор МБОУ КСОШ № 19



Филь М.Ф.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

## Меню для питания детей 1-4 классов

24 мая 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	<b>Завтрак</b>						
73	Кабачковая икра	60	9,51	0,84	2,88	5,1	49,8
210	Омлет натуральный 106/5	111	32,20	10,6	21,4	11,2	240
338	Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт	100	15,70	0,8	0,2	7,5	35
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>546</b>	<b>63,61</b>	<b>16,6</b>	<b>25,08</b>	<b>63,58</b>	<b>506,36</b>
	<b>Обед</b>						
70	Огурец соленый	20	3,00	0,16	0,04	0,64	3,6
101	Суп картофельный с пшеном	200	7,30	1,78	3,28	12,4	97,3
234/331	Котлеты из минтая с соусом томатным 60/40	100	25,56	9,48	8,28	9,24	225
312	Пюре картофельное	150	16,35	3,56	4,24	20,17	130,97
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	0,09	0,02	15,03	60,7
342	Компот из яблок	200	8,20	0,16	0	29	116,6
	<b>Итого обед:</b>	<b>730</b>	<b>63,61</b>	<b>17,21</b>	<b>16,22</b>	<b>96,5</b>	<b>685,41</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1276</b>		<b>33,81</b>	<b>41,3</b>	<b>160,08</b>	<b>1191,8</b>