



Утверждено:
Директор МБОУ КСОШ № 19

Филь М.Ф.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для льготного питания детей 5-11 классов

08 февраля 2022г

| № рецепта | Наименование блюда | Масса,г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|--|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 185 | Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком 200/20 | 220 | 21,00 | 28,12 | 16,46 | 57,42 | 489,11 |
| 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 |
| 386 | Йогурт в инд. упаковке | 125 | 16,00 | 4,25 | 3,13 | 6,88 | 72,63 |
| 389 | Сок фруктовый тетрапак | 200 | 10,60 | 0,2 | 0,26 | 22,6 | 76 |
| | Итого завтрак: | 605 | 50,00 | 34,64 | 20,23 | 111,95 | 749,68 |
| | Обед | | | | | | |
| 70 | Помидор соленый | 100 | 5,20 | 1,01 | 0,1 | 3,23 | 17,85 |
| 101 | Суп картофельный с рисом | 250 | 6,10 | 1,84 | 3,98 | 14,17 | 99,48 |
| 279 | Тефтели из говядины 100/100 | 200 | 20,48 | 14,56 | 18,89 | 20,31 | 296,8 |
| 302 | Гречка отварная | 180 | 11,02 | 10,11 | 6,27 | 43,71 | 271,3 |
| 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 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 4,80 | 0,38 | 0 | 30,74 | 124,46 |
| | Итого обед: | 990 | 50,00 | 29,97 | 29,62 | 137,21 | 921,83 |
| | Всего: | 1595 | | 64,61 | 49,85 | 249,16 | 1671,51 |