



Утверждено:
Директор МБОУ КСОШ № 19

Филь М.Ф.



Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

Меню для льготного питания детей 5-11 классов

15 марта 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	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