

Утверждено:
Директор МБОУ КСОШ № 19



Филь М.Ф.

Индивидуальный предприниматель



Мурвин Д.Т.

Меню для льготного питания детей 5-11 классов

24 мая 2022г

| № рецепта | Наименование блюда | Масса, г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|---------------------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 73 | Кабачковая икра | 60 | 9,51 | 0,84 | 2,88 | 5,1 | 49,8 |
| 210 | Омлет натуральный 159/5 | 164 | 22,96 | 22,03 | 35,26 | 3,94 | 417,07 |
| 338 | Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт | 100 | 12,13 | 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: | 599 | 50,00 | 25,83 | 38,74 | 56,62 | 674,51 |
| | Обед | | | | | | |
| 70 | Огурец соленый | 30 | 4,00 | 0,16 | 0,04 | 0,64 | 3,6 |
| 101 | Суп картофельный с пшеном | 250 | 5,50 | 2,23 | 4,1 | 15,5 | 107,47 |
| 234/331 | Котлеты из минтая с соусом 80/40 | 120 | 18,10 | 17,85 | 19,06 | 39,86 | 412,74 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 12,00 | 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 |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 8,00 | 0,3 | 0 | 27,3 | 112,1 |
| | Итого обед: | 840 | 50,00 | 27,01 | 27,99 | 151,22 | 975,85 |
| | Всего: | 1439 | | 52,84 | 66,73 | 207,84 | 1650,36 |