

«Согласовано»
И.о. директора МБОУ «ЦО № 19»
И.Н. Бурмистров

МЕНЮ
на 17.06.2024 года

для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Каша овсяная	200	186,5
	Йогурт	125	119
	Сыр	20	71,6
	Какао-напиток на молоке	200	86,5
	Хлеб из муки пшеничной	20	52,4
Обед	Помидор свежий	60	14,40
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	210	113,74
	Суфле куриное	90	305,24
	Соус молочный	50	48,13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	187,8
	Отвар из шиповника	200	64,23
	Хлеб из муки пшеничной	30	78,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,8
Полдник	Сдоба обыкновенная	100	311,67
	Яблоко	200	94
	Сок фруктовый	200	110
Стоимость дня:		437,20	

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Каша овсяная	200	186,5
	Йогурт	125	119
	Сыр	20	71,6
	Какао-напиток на молоке	200	86,5
	Хлеб из муки пшеничной	20	52,4
Обед	Помидор свежий	100	24
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	260	140,82
	Суфле куриное	100	339,16
	Соус молочный	50	48,13
	Каша гречневая рассыпчатая	180	225,4
	Отвар из шиповника	200	64,23
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	118,2
Полдник	Сдоба обыкновенная	100	311,67
	Яблоко	200	94
	Сок фруктовый	200	110
Стоимость дня:		437,20	

«Согласовано»
И.о. директора МБОУ «ЦО № 19»
И.Н.Бурмистров



МЕНЮ
на 18.06.2024 года

для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Запеканка творожная	180	453,0
	Молоко сгущеное	20	39
	Масло сливочное	10	74,9
	Фрукт свежий (Яблоко)	100	47,0
	Чай	200	24,0
	Хлеб из муки пшеничной	40	157,0
Обед	Огурец свежий	60	8,22
	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	210	92,04
	Котлета рыбная	90	210,84
	Пюре картофельное	150	145,60
	Компот из свежих фруктов	200	69,25
	Хлеб из муки пшеничной	30	78,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,8
Полдник	Пирожок с повидлом	100	316,7
	Апельсин	200	86
	Сок фруктовый	200	92
Стоимость дня:		437,20	

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Запеканка творожная	210	528,5
	Молоко сгущеное	40	78
	Масло сливочное	10	74,9
	Фрукт свежий (Яблоко)	100	47,0
	Чай	200	24,0
	Хлеб из муки пшеничной	40	157,0
Обед	Огурец свежий	100	13,70
	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	260	113,95
	Котлета рыбная	100	234,23
	Пюре картофельное	180	174,72
	Компот из свежих фруктов	200	69,25
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	118,2
Полдник	Пирожок с повидлом	100	316,7
	Апельсин	200	86
	Сок фруктовый	200	92
Стоимость дня:		437,20	

«Согласовано»
И.о. директора МБОУ «ЦО № 19»
И.Н.Бурмистров



МЕНЮ
на 19.06.2024 года

для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Каша Дружба	200	257,0
	Сыр	20	71,6
	Масло сливочное	10	74,9
	Фрукты свежие (Яблоко)	100	47
	Кофейный напиток на молоке	200	119,6
	Хлеб из муки пшеничной	20	52,4
	Обед	Салат из свежих овощей	60
	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	210	62,02
	Гуляш из говядины	100	361,33
	Рис отварной	150	203,5
	Компот из изюма	200	72,0
	Хлеб из муки пшеничной	30	78,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,8
Полдник	Булочка с изюмом	100	302,16
	Груша	200	94
	Кефир	200	100,20
Стоимость дня:		437,20	

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Каша Дружба	200	257
	Сыр	20	71,6
	Масло сливочное	10	74,9
	Фрукты свежие (Яблоко)	100	47
	Кофейный напиток на молоке	200	119,6
	Хлеб из муки пшеничной	20	52,4
	Обед	Салат из свежих овощей	100
	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	260	76,79
	Гуляш из говядины	100	361,33
	Рис отварной	180	244,2
	Компот из изюма	200	72
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	118,2
Полдник	Булочка с изюмом	100	302,16
	Груша	200	94
	Кефир	200	100,20
Стоимость дня:		437,20	

«Согласовано»
И.о. директора МБОУ «ЦО № 19»
И.Н.Бурмистров



МЕНЮ
на 20.06.2024 года

для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Омлет	190	271,75
	Огурец свежий	40	5,48
	Масло сливочное	10	74,9
	Кондитерское изделие (Пастила)	35	113,4
	Чай с лимоном	200	43,47
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
Обед	Салат Летний	60	51,21
	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гренками с мясом	210	97,64
	Котлета мясная	90	265,70
	Макаронные изделия отварные	150	211,00
	Компот из плодов сухих	200	56,0
	Хлеб из муки пшеничной	30	78,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,8
Полдник	Пирожок с картофелем	100	250,1
	Яблоко	200	94
	Сок фруктовый	200	110,00
Стоимость дня:		437,20	

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Омлет	210	300,36
	Огурец свежий	60	8,22
	Масло сливочное	10	74,9
	Кондитерское изделие (Пастила)	35	113,4
	Чай с лимоном	200	43,47
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
Обед	Салат Летний	100	85,35
	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гренками с мясом	260	120,89
	Котлета мясная	100	295,22
	Макаронные изделия отварные	180	253,2
	Компот из плодов сухих	200	56,0
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	118,2
Полдник	Пирожок с картофелем	100	250,1
	Яблоко	200	94
	Сок фруктовый	200	110,00
Стоимость дня:		437,20	

«Согласовано»
И.о. директора МБОУ «ЦО № 19»
И.Н.Бурмистров



МЕНЮ
на 21.06.2024 года

для учащихся 1-4х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	247,37
	Сыр	20	71,6
	Масло сливочное	10	74,9
	Кондитерское изделие (Пряники)	35	114,1
	Какао-напиток на молоке	200	86,5
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
Обед	Помидор свежий	60	14,40
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	149,00
	Картофель тушеный с птицей	240	493,66
	Компот из свежих плодов	200	69,25
	Хлеб из муки пшеничной	30	78,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	78,8
Полдник	Булочка калорийная	100	360,00
	Апельсин	200	86
	Сок фруктовый	200	92,00
Стоимость дня:		437,20	

для учащихся 5-11х классов

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции(гр)	ККАЛ
Завтрак	Каша гречневая молочная	250	309,21
	Сыр	20	71,6
	Масло сливочное	10	74,9
	Кондитерское изделие (Пряники)	35	114,1
	Какао-напиток на молоке	200	86,5
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
Обед	Помидор свежий	100	24
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	186,25
	Картофель тушеный с птицей	280	575,94
	Компот из свежих плодов	200	69,25
	Хлеб из муки пшеничной	40	104,7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	118,2
Полдник	Булочка калорийная	100	360,00
	Апельсин	200	86
	Сок фруктовый	200	92,00
Стоимость дня:		437,20	