

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по УВР
МБОУ «ЦО № 19» подразделение
«Начальная школа с дошкольными группами»

Миронова Н.О.



МЕНЮ

Школа 1-4 классы (7-11 лет)

Четверг, 1 неделя

27.11.2025

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Завтрак

148	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	6,6
268	Омлет натуральный	150	13,000	20,000	3,200	246,000
111	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000
82	Апельсин	150	0,900	0,200	8,100	49,200
Пром.	Мармелад фруктово- ягодный формовой	100	1,66	9,33	64,3	345,6
	Итого за завтрак	680	20,26	32,67	100,62	787,8
Стоимость завтрака						102,00 р.

Обед

47	Винегрет с растительным маслом	60	1,0	3,7	4,0	52,8
119	Суп картофельный с рыбой	200	9	8	10,000	110
375	Плов из отварной птицы	240	14,76	10	30	352,5
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,000	20,100	84,000
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300
111	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого за обед	750	28,84	22,64	84,58	706
Стоимость обеда						102,00 р.

Полдник

501	Сок	200	0,20	0,00	24,00	100,000
581	Пряник	40	2,360	1,880	30,000	146,400
82	Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	44,000
	Итого за полдник	340	2,96	2,28	63,8	290,4
Стоимость полдника						50,00 р.

Итого за день

1770

52,06

57,59

249

1784,2