

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)
Пятница, 1 неделя
28.11.2025

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Завтрак

259	Макароны отварные с сыром	170	10,050	8,600	26,500	336,000
457	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	9,300	38,000
111	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,400
79	Масло сливочное	15	0,160	10,8	0,20	109,77
372	Биточек из курицы	90	18,000	16,200	10,000	256,000
82	Яблоко	114	0,400	0,400	9,800	44,000
	Итого за завтрак	619	30,31	36,68	66,08	836,17
Стоимость завтрака						102,00 р.

Обед

1.26	Кабачковая икра	60	0,168	4,2	4,44	54
95	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	6,83	8	10,65	120
312	Рыба, запеченная под молочным соусом	140	10,400	6,500	10,700	180,000
377	Картофельное пюре	150	4,050	6,000	8,700	161,000
496	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	18,300	78,000
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	800	25,628	25,94	73,27	698,7
Стоимость обеда						102,00 р.

Полдник

517	Йогурт питьевой	200	10,000	6,400	17,000	174,000
579	Вафли	30	2,550	3,240	20,000	119,400
	Итого за полдник	230	12,55	9,640	37,00	293,4
Стоимость полдника						50,00 р.

Итого за день

1640 68,49 72,26 176,35 1828,27