

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)

Понедельник, 1 неделя

13.01.2024

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

Завтрак

| | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------------|
| 212 | Каша вязкая молочная овсяная | 180 | 7,400 | 8,000 | 28,000 | 212,800 |
| 465 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 |
| 63 | Бутерброд с сыром | 40 | 6,900 | 9,000 | 10,000 | 149,000 |
| Пром. | Пряник Тульский | 140 | 10,1 | 9,4 | 130 | 422 |
| | Итого за завтрак | 560 | 27,2 | 28,9 | 181,6 | 871,8 |
| Стоимость завтрака | | | | | | 102,00 р. |

Обед

| | | | | | | |
|------------------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------------|
| 148 | Помидор свежий | 100 | 1,2 | 0,20 | 3,80 | 24,00 |
| 100 | Рассольник «Ленинградский» на м/б | 200 | 6,100 | 7,480 | 10,600 | 131,000 |
| 307 | Котлеты рыбные | 100 | 13,000 | 1,600 | 10,000 | 234,900 |
| 241 | Рис с овощами | 150 | 4,000 | 2,600 | 35,000 | 182,000 |
| 494 | Компот из кураги | 200 | 0,600 | 0,000 | 9,700 | 40,000 |
| 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 | 28,38 | 12,82 | 89,58 | 718,6 |
| Стоимость обеда | | | | | | 102,00 р. |

Полдник

| | | | | | | |
|---------------------------|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|
| 501 | Сок апельсиновый | 200 | 1,40 | 0,40 | 20,80 | 90,000 |
| 582 | Печенье | 30 | 2,200 | 2,900 | 22,200 | 139,500 |
| 268 | Омлет натуральный | 150 | 13,000 | 20,000 | 3,200 | 246,000 |
| | Итого за полдник | 380 | 16,6 | 23,3 | 46,2 | 475,5 |
| Стоимость полдника | | | | | | 45,00 р. |

Итого за день 1740 72,18 65,02 317,38 2065,9