УТВЕРЖДАЮ:

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

Миронова Н.О. _____

М Е Н Ю

Школа 1-4 классы (7-11 лет)
Среда, 1 неделя
15.01.2025

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Завтрак						
217	Каша рисовая вязкая	180	2,700	3,600	28,300	208,430
462	Какао с молоком	200	3,300	2,900	13,800	94,000
111	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400
79	Масло сливочное	10	0,160	7,200	0,130	73,180
82	Мандарин	136	0,800	0,200	7,500	38,000
Пром.	Шоколад	50	4,0	18,9	24,5	285,00
	Итого за завтрак	**596**	**12,46**	**33,38**	**84,51**	**751,01**
Стоимость завтрака						**102,00 р.**
Обед						
2	Салат витаминный	60	1,000	3,000	3,000	44,000
114	Суп с крупой (гречневый) на к/б	200	11,4	7,6	7,84	106,3
326	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	13	5,000	202
256	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,500
501	Сок яблочный	205	1	0,2	20,2	86
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
82	Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	44,000
	Итого за обед	**865**	**37,83**	**30,09**	**95,87**	**773,5**
Стоимость обеда						**102,00 р.**
Полдник						
517	Йогурт питьевой	200	10,000	6,400	17,000	174,000
541/608	Ватрушка с творогом	100	6	2,83	37	196,7
	Итого за полдник	**300**	**16,00**	**9,23**	**54,000**	**370,700**
Стоимость полдника						**45,00 р.**
	Итого за день	**1761**	**66,29**	**72,7**	**234,38**	**1895,21**