

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)
Четверг, 1 неделя
16.01.2025

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

Завтрак

148	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11,00
268	Омлет натуральный	150	13,000	20,000	3,200	246,000
111	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400
79	Масло сливочное	10	0,160	7,200	0,130	73,180
54-1з	Сыр	20	4,66	5,87	0	71,6
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
54-1в-2020	Пастила	40	0,16	0,00	32,00	128,80
	Итого за завтрак	690	23,88	36,45	69,21	720,18
Стоимость завтрака						102,00 р.

Обед

47	Винегрет с растительным маслом	100	1,6	6,2	6,6	88,00
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	790	29,44	25,14	87,18	741,2
Стоимость обеда						102,00 р.

Полдник

501	Сок мультифруктовый	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						45,00 р.

Итого за день

1820 56,28 63,87 220,19 1751,78