

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)
Понедельник, 2 неделя
20.01.2025

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

Завтрак

260	Каша "Дружба"	180	5,000	6,000	24,100	230,000
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000
111	Батон нарезной	30	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
82	Груша	112,0	0,400	0,300	10,300	47,000
Пром.	Шоколад	45	3,6	17,01	22,05	256,5
	Итого за завтрак	597	18,12	39,46	80,46	818,68
Стоимость завтрака						102,00 р.

Обед

18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	6,00	3,5	73,00
100	Рассольник «Ленинградский»	200	6,100	6,480	10,600	127,000
327	Гуляш из говядины	100	20,00	19,500	3,300	258,000
202	Каша гречневая	150	8,550	7,800	37,000	253,000
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	39,73	40,72	84,58	857,7
Стоимость обеда						102,00 р.

Полдник

501	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,000
582	Печенье	30	2,200	2,900	22,200	139,500
54-60-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4,05	0,25	56,6
111	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого за полдник	300	9,1	7,53	65,73	384,5
Стоимость полдника						45,00 р.

Итого за день

1697

66,95

87,71

230,77

2060,88