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)
Пятница, 1 неделя

31.01.2025

№ 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	336,00
148	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	6,6
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	**679**	**30,71**	**36,74**	**67,22**	**842,77**
Стоимость завтрака						**102,00 р.**
Обед						
42	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	1,050	3,710	5,550	60,000
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**	**26,510**	**25,450**	**74,380**	**705,700**
Стоимость обеда						**102,00 р.**
Полдник						
517	Йогурт 125гр	125	3,00	2,500	15,500	96,500
Пром	Пряник Тульский	140	10,1	9,40	130,00	422,00
457	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	9,300	38,000
	Итого за полдник	**465**	**13,3**	**12**	**154,8**	**556,5**
Стоимость полдника						**45,00 р.**
	Итого за день	**1944**	**70,52**	**74,19**	**296,4**	**2104,97**