

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)

Пятница, 2 неделя

21.02.2025

№ 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
459	Чай с лимоном	200	0,300	0,100	9,500	40,000
79	Масло сливочное	10	0,160	7,200	0,130	73,180
111	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,400
82	Банан	143	1,800	0,600	22,800	96,000
517	Йогурт 125гр	125	3,00	2,500	15,500	96,500
	Итого за завтрак	688	9,46	14,58	86,51	566,51
Стоимость завтрака						102,00 р.

Обед

148	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	6,6
104	Щи из свежей капусты на к/б	200	7,500	5,100	3,040	136,000
299	Рыба тушеная в томате с овощами	130	9,000	5,000	4,430	177,360
104	Картофель отварной	150	3,100	5,300	19,800	180,000
501	Сок мультифруктовый	200	0,20	0,00	24,00	100,000
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	23,68	16,4	72,89	706,66
Стоимость обеда						102,00 р.

Полдник

494	Компот из кураги	200	0,600	0,000	9,700	40,000
581	Пряник	40	2,360	1,880	30,000	146,400
82	Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	44,000
Пром	Зефир	40	0,34	0,0	31,9	129,37
	Итого за полдник	380	3,7	2,28	81,4	359,77
Стоимость полдника						45,00 р.

Итого за день

1858

36,84

33,26

240,8

1632,94