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, 1 неделя
10.03.2025

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Завтрак						
212	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,400	8,000	28,000	212,800
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000
63	Бутерброд с сыром	40	6,900	9,000	10,000	149,000
82	Яблоко	114	0,400	0,400	9,800	44,000
	Итого за завтрак	**534,00**	**17,5**	**19,9**	**61,4**	**493,8**
Стоимость завтрака						**102,00 р.**
Обед						
148	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4
100	Рассольник «Ленинградский» на м/б	200	6,100	7,480	10,600	131,000
307	Котлеты рыбные	100	13,000	1,600	10,000	234,900
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,50	4,80	35,00	196,80
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	**760**	**27,34**	**14,94**	**88,06**	**723,8**
Стоимость обеда						**102,00 р.**
Полдник						
501	Сок апельсиновый	200	1,40	0,40	20,80	90,000
582	Печенье	30	2,200	2,900	22,200	139,500
268	Омлет натуральный	150	13,000	20,000	3,200	246,000
	Итого за полдник	**380**	**16,6**	**23,3**	**46,2**	**475,5**
Стоимость полдника						**45,00 р.**
	Итого за день	**1674**	**61,44**	**58,14**	**195,66**	**1693,1**