

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)

Среда, 1 неделя

23.04.2025

№ 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
462	Какао с молоком	200	3,300	2,900	13,800	94,000
111	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400
79	Масло сливочное	10	0,160	7,200	0,130	73,180
82	Груша	112,00	0,400	0,300	10,300	47,000
	Итого за завтрак	522	8,06	14,58	62,81	475,01
Стоимость завтрака						102,00 р.
Обед						
57	Салат из квашенной капусты	60	0,95	3,06	4,64	49,9
114	Суп с крупой (гречневый) на к/б	200	11,4	7,6	7,84	106,3
326	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	13	5,000	202
256	Макаронны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,500
501	Сок яблочный	205	1	0,2	20,2	86
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	765	37,38	29,75	87,71	735,4
Стоимость обеда						102,00 р.
Полдник						
517	Йогурт питьевой	200	10,000	6,400	17,000	174,000
541/608	Ватрушка с творогом	100	6	2,83	37	196,7
	Итого за полдник	300	16,00	9,23	54,000	370,700
Стоимость полдника						45,00 р.
Итого за день		1587	61,44	53,56	204,52	1581,11