

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)

Понедельник, 1 неделя

16.09.2024

№ 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	Банан	100	1,800	0,600	22,800	96,000
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18,9</b>	<b>20,1</b>	<b>74,4</b>	<b>545,8</b>
<b>Стоимость завтрака</b>						<b>102,00 р.</b>

## Обед

148	Помидор свежий	60	0,660	0,120	2,280	14,400
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
241	Рис с овощами	150	4,000	2,600	35,000	182,000
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>27,84</b>	<b>12,74</b>	<b>88,06</b>	<b>709,00</b>
<b>Стоимость обеда</b>						<b>102,00 р.</b>

## 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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>380</b>	<b>16,6</b>	<b>23,3</b>	<b>46,2</b>	<b>475,5</b>
<b>Стоимость полдника</b>						<b>45,00 р.</b>

**Итого за день**

**1660    63,34    56,14    208,66    1730,3**