

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

08.11.2024

№ 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	336,000
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
82	Мандарин	136	0,800	0,200	7,500	38,000
	Итого за завтрак	551	12,71	20,28	53,78	574,17
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
579	Вафли	30	2,550	3,240	20,000	119,400
457	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	9,300	38,000
	Итого за полдник	355	5,75	5,84	44,8	253,9
Стоимость полдника						45,00 р.

Итого за день

1706

44,97

51,57

172,96

1533,77