

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ №19
 Анушнян А.В.



МЕНЮ
 На 12.02 2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	220	9,70	11,51	40,83	305,69	35,82
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	25,16
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	5,38
	Хлеб пшеничный 20	20	1,58	0,20	9,66	42,72	1,32
	Мучное кондитерское изделие (пряник с повидлом)***	40	3,20	0,40	20,00	108	24,37
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,38	18,01	77,73	560,03	92,06
ОБЕД	Суп картофельный	200	2,02	2,38	15,88	93,38	11,25
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	39,58
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	210	5,44	5,63	27,01	165,71	32,26
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	8,90
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	2,02
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	2,48
	Мучное кондитерское изделие (пряник с повидлом)***	40	3,20	0,40	20,00	108	24,37
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,46	26,87	107,39	792,02	120,86

Возрастная категория от 12 и старше

ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	250	11,02	13,08	46,40	347,37	34,91
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	28,15
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	5,38
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	2,02
	Мучное кондитерское изделие (пряник с повидлом)***	40	3,20	0,40	20,00	108	29,58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,81	22,63	88,13	659,47	100,04
ОБЕД	Суп картофельный	250	2,52	2,98	19,85	116,72	16,88
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	39,58
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	250	6,47	6,70	32,15	197,28	38,94
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	8,90
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	2,02
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	1,91
	Мучное кондитерское изделие (пряник с повидлом)***	40	3,20	0,40	20,00	108	29,58
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	26,52	28,47	111,52	825,53	137,80

Старший повар _____

Киреев