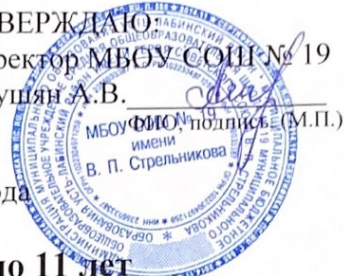


УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 19
 Анушян А.В.



МЕНЮ
 На 14.02 2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	59,22
	Рагу из овощей (завтрак)	130	2,17	3,54	12,09	89,99	10,22
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	15,05
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	3,14
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	1,81
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,57	18,36	74,79	564,94	89,53
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	46,89
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	56,58
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	23,85
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	13,37
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	3,14
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	1,37
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,44	22,25	114,74	728,72	145,19

Возрастная категория от 12 и старше

ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	59,22
	Рагу из овощей (завтрак)	180	3,01	4,90	16,74	124,6	14,15
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	15,05
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	3,02
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	1,91
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	27,81	19,77	81,85	622,23	93,35
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	50,33
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/100	100/100	10,83	13,12	11,34	207,12	60,30
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	23,85
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	13,37
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	3,14
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	2,48
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28,65	26,56	139,75	877,5	153,46

Старший повар _____

Кирилл