

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ № 19  
 Анушня А.В.



МЕНЮ  
 На 15.02 2024 года

**Возрастная категория от 7 до 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая промыш, производства**	40	0,00	2,00	2,80	36	9,64
	Омлет с сыром	150	13,83	16,07	2,52	212,52	106,00
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	13,21
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	2,02
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	6,81
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,30	10,30	47	13,00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>19,66</b>	<b>21,39</b>	<b>73,55</b>	<b>577,9</b>	<b>150,69</b>
ОБЕД	Борщ	200	1,44	4,08	8,52	76,86	9,98
	Салат из св. моркови с сахаром**	60	0,74	0,05	12,29	49,02	4,34
	Тефтели 2-й вариант	120	9,95	8,04	12,35	190,33	53,19
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	11,92
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	9,62
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>24,92</b>	<b>18,20</b>	<b>130,32</b>	<b>785,92</b>	<b>94,67</b>

**Возрастная категория от 12 и старше**

ЗАВТРАК	Икра кабачковая промыш, производства**	60	0,00	3,00	4,20	54	10,31
	Омлет с сыром	200	18,44	21,42	3,36	285,95	104,94
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	13,21
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	3,02
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	6,81
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,30	10,30	47	13,00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>645</b>	<b>22,44</b>	<b>25,17</b>	<b>68,55</b>	<b>622,48</b>	<b>151,30</b>
ОБЕД	Борщ	250	1,80	5,10	10,65	96,08	12,87
	Салат из св. моркови с сахаром**	100	1,23	0,09	20,48	81,7	10,86
	Тефтели 2-й вариант	120	9,95	8,04	12,35	190,33	53,19
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	14,31
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	9,62
	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	1,91
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>26,82</b>	<b>20,23</b>	<b>144,06</b>	<b>863,3</b>	<b>105,89</b>

Старший повар \_\_\_\_\_

*Курочки*