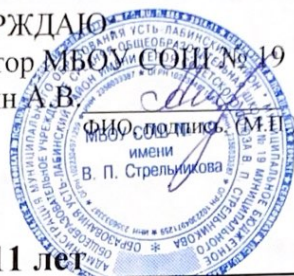


УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ № 19  
 Анушян А.В.



МЕНЮ  
 На 19.02 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 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	25,63
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	26,28
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	9,10
	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
	Хлеб ржаной 20	20	0,94	0,14	9,96	42,8	1,91
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	13,00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>15,32</b>	<b>22,10</b>	<b>73,21</b>	<b>556,98</b>	<b>91,15</b>
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	8,22
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	50,46
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	20,72
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	10,28
	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
	Фрукты (яблоко)*	100	0,80	0,30	9,60	44	13,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>29,68</b>	<b>28,80</b>	<b>115,88</b>	<b>796,19</b>	<b>107,18</b>

**Возрастная категория от 12 и старше**

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	200	5,10	8,66	32,42	233,86	32,04
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	28,15
	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
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	1,91
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	13,00
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>19,26</b>	<b>21,14</b>	<b>86,13</b>	<b>675,11</b>
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	12,32
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100/20	18,52	11,88	16,82	244,43	50,46
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	23,58
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	10,28
	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
	Фрукты (яблоко)*	100	0,80	0,30	9,60	44	13,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>975</b>	<b>31,94</b>	<b>32,87</b>	<b>133,12</b>	<b>901,1</b>	<b>114,58</b>

Старший повар \_\_\_\_\_

*Исупова*