

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 19
 Анушин А.В.



МЕНЮ
 На 10.02 2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	40	0,77	1,64	3,75	33,05	4,05
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	53,19
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	100	3,90	5,11	22,41	152,77	15,05
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	5,38
	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 ЗАВТРАК		500	18,98	15,33	75,03	535,21	82,17
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,14	10,72	86,84	8,95
	Салат из свеклы отварной**	60	0,90	2,46	5,28	46,78	11,10
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	14,85	6,55	7,97	147,17	30,48
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	21,89
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	16,90
	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	1,37
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	6,81
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	25,18	20,38	121,56	772,11	99,51

Возрастная категория от 12 и старше

ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	60	1,16	2,47	5,63	49,57	4,40
	Тефтели 2-й вариант	100/20	9,95	8,04	12,35	190,33	53,19
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	150	5,85	7,67	33,61	229,16	17,98
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	5,38
	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		585	22,16	18,84	95,50	660,2	85,88
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,17	13,40	108,55	13,42
	Салат из свеклы отварной**	100	1,50	4,10	8,80	77,96	18,49
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	100/5	14,85	6,55	7,97	147,17	30,48
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	21,89
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	16,90
	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
Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	6,81	
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	27,85	23,27	139,98	878,44	112,93

Старший повар _____

Сидорова