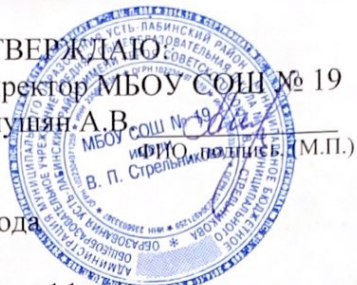


УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 19
 Анушнян А.В.



МЕНЮ
 На 21.02 2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	180	18,11	17,10	48,60	385,65	71,07
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,7	2,91
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	4,03
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	2,02
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	21,80	18,65	85,46	557,87	93,03
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	200	2,72	4,40	4,80	78	4,88
	Кукуруза консервированная	60	0,66	0,12	2,28	13,2	8,55
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	240	16,42	15,17	35,06	455,23	59,57
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	9,62
	Хлеб пшеничный 45	45	3,56	0,45	21,73	96,12	3,02
	Хлеб ржаной 40	40	1,88	0,28	19,92	85,6	2,48
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	25,40	20,58	99,69	792,43	88,13

Возрастная категория от 12 и старше

ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	200	20,12	19,00	54,00	428,5	74,43
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,70	11,10	65,4	5,82
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	4,03
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	3,14
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	25,32	21,50	101,24	654,78	100,41
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	3,40	5,50	6,00	97,5	7,32
	Кукуруза консервированная	100	1,10	0,20	3,80	22	10,92
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами	280	19,15	17,70	40,91	531,1	66,96
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,85	24,24	105,85	885,92	100,44

Старший повар _____

Курель