



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ООШ № 19 им.
И.А.Кочубей ст. Александроневской
Дробышева С.И.

Дата: 3.04.24

МЕНЮ
8 день. Возраст: 7 - 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	15,30
2	Гуляш из мяса говядины	90	10,1	5,9	4,8	112,7	52,51
3	Каша гречневая вязкая	150	4,5	7,1	22,4	170,8	10,17
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	26,4	106,4	5,31
5	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	1,96
6	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	1,63
7	Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	22,40
	Итого:	660	19,9	16,7	92,1	592,3	109,38
ОБЕД							
1	Борщ со сметаной	210	1,6	5,6	8,6	90,4	12,04
2	Птица, тушённая в соусе с овощами 90/160	250	11,9	14,4	26,3	282,2	51,30
3	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,3	3,3	6,5	61,7	13,72
4	Хлеб ржаной	50	4,7	0,6	35,1	164,9	3,25
5	Хлеб пшеничный	70	1,0	0,0	20,2	84,9	3,92
6	Сок натуральный фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,9	21,00
	Итого:	840	23,8	24,5	113,9	766,7	105,23
Полдник							
1	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	180	5,4	4,5	7,2	92,0	12,19
2	Омлет натуральный	100	6,2	12,9	2,2	193,1	28,20
3	Хлеб ржаной	40	1,4	0,2	6,9	33,0	2,60
	Итого:	300	13,0	17,6	16,3	381,1	42,99

Исполнитель: кух. рабочий _____ /Загриценко С.А./

