



УТВЕРЖДАЮ:

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

Дата: 04.04.2014

МЕНЮ

9 день. Возраст: 7-11 лет

9 день. Возраст: 7-11 лет							
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	13,5	12,2	8,5	148,0	74,88
2	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189,0	18,05
3	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	9,81
4	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	1,40
5	Овощи соленные(огурцы)	60	2,3	0,4	12,0	57,8	7,37
6	Хлеб ржаной	35	0,7	0,1	2,3	13,2	2,28
	Итого:	560	25,5	24,7	74,7	585,5	113,79
ОБЕД							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	3,4	8,0	70,4	8,89
2	Плов из мяса говядины 90/160	250	11,3	19,6	43,5	390,6	96,95
3	Салат из квашеной капусты	60	0,8	2,3	3,8	38,6	8,70
4	Хлеб пшеничный	35	2,4	0,3	17,6	82,5	1,96
5	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	1,63
6	Кофейный напиток с молоком	200	6,1	2,7	16,0	101,0	11,86
7	Фрукты свежие(груши, яблоки, мандарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	22,50
	Итого:	870	24,2	28,6	108,0	765,4	152,49
Полдник							
1	Сок натуральный фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,9	21,00
2	Бутерброд с сыром, 35/30	55	7,8	5,6	23,1	169,5	28,96
3	Кондитерское изделие (вафли)	20	1,5	1,9	24,8	70,4	11,03
	Итого:	275	10,3	7,5	68,1	332,8	60,99

Исполнитель кух. рабочая Загриценко С.А.