



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ООШ № 19 им.
И.А.Кочубея ст. Александровской
Дробышева С.И.

Дата: 05.09.24

МЕНЮ
10 день Возраст: 7 - 11 лет

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Цена |
|----------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога со сгущенным молоком 180/30 | 210 | 12,9 | 12,8 | 30,6 | 319,3 | 69,66 |
| 2 | Чай с лимоном, 200/7/7 | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,9 | 2,77 |
| 3 | Бутерброд с маслом, сыром, 35/10/15 | 60 | 6,0 | 11,9 | 17,7 | 202,3 | 23,40 |
| 4 | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины) | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,6 | 41,0 | 8,50 |
| Итого: | | 525 | 19,7 | 24,7 | 65,6 | 590,5 | 104,33 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 2,2 | 2,3 | 7,9 | 61,6 | 8,75 |
| 2 | Овощи свежие (помидоры) | 60 | 0,4 | 0,0 | 2,5 | 11,4 | 15,96 |
| 3 | Азу (мясо говядины) 90/160 | 250 | 17,4 | 13,4 | 24,3 | 302,5 | 123,49 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,4 | 0,3 | 17,6 | 82,5 | 1,96 |
| 5 | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,4 | 12,0 | 57,8 | 2,28 |
| 6 | Сок натуральный фруктовый | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 84,9 | 21,00 |
| 7 | Кондитерское изделия (печенье) | 40 | 3,0 | 4,7 | 30,0 | 166,9 | 11,00 |
| Итого: | | 820 | 28,7 | 21,1 | 114,5 | 767,6 | 184,44 |
| Полдник | | | | | | | |
| 1 | Булочка сдобная | 100 | 5,3 | 8,6 | 44,4 | 186,5 | 15,00 |
| 2 | Кисломолочный продукт, снежок (жир. 2,5 %) | 180 | 4,9 | 4,5 | 19,4 | 142,2 | 23,81 |
| Итого: | | 280 | 10,2 | 13,1 | 63,8 | 328,7 | 38,81 |

Исполнитель: кух. рабочий  /Загрипенко С.А

