



Утверждено  
Директор МБОУ ООШ № 19  
им. И. А. Котубек д.т.  
Александровской  
С. И. Дробышева

Дата: 24.09.2024

Меню  
1 день Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Омлет с сыром	150	12,3	15,8	8,7	340,5	52,32
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,0	3,2	5,4	54,6	14,49
3	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,1	10,3	42,8	7,71
4	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	15,0	70,7	1,68
5	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,6	41,3	1,63
6	Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8,50
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>17,8</b>	<b>19,6</b>	<b>10,6</b>	<b>590,9</b>	<b>86,33</b>
<b>ОБЕД</b>							
1	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,1	108,0	9,77
2	Биточек из мяса говядины	90	16,3	13,0	14,4	239,4	34,15
3	Рагу из овощей	150	3,0	10,5	17,3	187,5	17,25
4	Овощи свежие (помидоры)	60	0,4	0,0	2,5	11,4	15,96
5	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	12,5	58,9	1,40
6	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	12,0	57,8	2,28
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	26,4	106,4	5,31
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>26,3</b>	<b>27,6</b>	<b>101,2</b>	<b>769,4</b>	<b>86,12</b>
<b>Подник</b>							
1	Сырники из творога со сметаной, 80/20/5	105	9,5	8,9	20,8	221,3	39,63
2	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	4,06
3	Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8,50
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>11,6</b>	<b>10,0</b>	<b>40,1</b>	<b>313,2</b>	<b>52,19</b>

Исполнитель: З. Загриценко С.А.

