



Утверждаю:  
Директор МБОУ ООШ № 19  
им. И.А. Кокуба ст.  
Александровской  
С.И. Дробышева

Дата: Загрянко С.А.

2 день. Возраст: 7 - 11 лет

| № п/п          | Наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |             |             |                         | Цена          |
|----------------|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------|
|                |   |              | белки            | жиры        | углеводы    | Энергетическая ценность |               |
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |              |                  |             |             |                         |               |
| 1              | Пудинг из творога запеченный со сметаной 160/15 | 175          | 15,6             | 13,9        | 42,0        | 363,8                   | 69,83         |
| 2              | Чай с молоком                                   | 200          | 1,6              | 1,1         | 8,7         | 50,9                    | 4,06          |
| 3              | Хлеб пшеничный                                  | 25           | 1,7              | 0,2         | 12,5        | 58,9                    | 1,40          |
| 4              | Кондитерское изделие (печенье)                  | 20           | 1,5              | 1,9         | 14,8        | 70,4                    | 5,50          |
| 5              | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)        | 100          | 0,5              | 0,0         | 10,6        | 41,0                    | 22,50         |
| <b>Итого:</b>  |   | <b>520</b>   | <b>20,9</b>      | <b>17,1</b> | <b>88,6</b> | <b>585,0</b>            | <b>103,29</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |   |              |                  |             |             |                         |               |
| 1              | Суп-лапша домашняя                              | 200          | 2,2              | 4,6         | 11,1        | 96,0                    | 8,61          |
| 2              | Котлеты рубленые из птицы с соусом 100/20       | 120          | 15,6             | 13,7        | 15,5        | 269,7                   | 35,35         |
| 3              | Каша гречневая вязкая                           | 150          | 4,5              | 7,1         | 22,4        | 170,8                   | 10,17         |
| 4              | Салат из свежих помидоров и огурцов             | 60           | 0,6              | 3,1         | 1,8         | 37,6                    | 15,30         |
| 5              | Хлеб пшеничный                                  | 25           | 1,7              | 0,2         | 12,5        | 58,9                    | 1,40          |
| 6              | Хлеб ржаной                                     | 25           | 1,7              | 0,3         | 8,6         | 41,3                    | 1,63          |
| 7              | Сок натуральный фруктовый                       | 200          | 1,0              | 0,0         | 20,2        | 84,9                    | 21            |
| <b>Итого:</b>  |   | <b>780</b>   | <b>27,5</b>      | <b>27,8</b> | <b>94,2</b> | <b>754,8</b>            | <b>93,46</b>  |
| <b>Полдник</b> |   |              |                  |             |             |                         |               |
| 1              | Булочка сладкая                                 | 100          | 5,3              | 8,6         | 44,4        | 186,5                   | 15,00         |
| 2              | Кисломолочный продукт, кефир (жир 2,5 %)        | 180          | 5,4              | 4,5         | 7,2         | 92,0                    | 12,19         |
| 3              | Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)        | 100          | 0,5              | 0,0         | 10,6        | 41,0                    | 22,50         |
| <b>Итого:</b>  |   | <b>380</b>   | <b>11,2</b>      | <b>13,1</b> | <b>62,2</b> | <b>319,5</b>            | <b>49,69</b>  |

Исполнитель:

Загрянко С.А.

