



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

Дата: 19.09.2019

МЕНЮ
10 лет. 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. работник

Загриценко С.А

