



УТВЕРЖДАЮ:

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

Дата: 22 марта 2024

МЕНЮ

5 день Возраст: 7-11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	15,30
2	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	217,5	7,78
3	Бефстроганов (мясо говядины)	100	16,4	12,3	8,7	203,0	82,32
4	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,0	37,5	1,12
5	Кофейный напиток с молоком	200	6,1	2,7	16,0	101,0	11,86
	Итого:	530	29,9	23,2	73,9	595,2	118,38
ОБЕД							
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,7	4,9	10,7	92,8	13,05
2	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189,0	18,05
3	Поджарка из рыбы	100	13,7	15,8	19,2	287,1	94,29
4	Овощи свежие (огурцы)	60	0,4	0,0	1,9	9,0	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	Чай с сахаром, 200/7	200	0,2	0,0	6,5	26,8	1,27
8	Фрукты свежие (груши, яблоки, мандарины)	100	0,5	0,0	10,6	41,0	8,50
	Итого:	875	23,7	29,7	95,8	762,4	154,80
Полдник							
1	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	14,9
2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	26,4	106,4	5,31
3	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	5,0	18,8	0,56
	Итого:		6,2	5,5	60,1	309,7	20,36

Исполнитель: кух. рабочий З /Загриценко С.А/

