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

Дата: 22 сентября 2023г

10 день Возраст: 7 – 10 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК						
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 145/15	160	17,91	14,75	30,59	302,85	67.14
2	Чай с лимоном, 200/15/7	200	0,31	0	6.7	27.9	2.62
3	Бутерброд с сыром, 35/20	55	7,8	5,61	23,06	154,5	18,66
4	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	7,50
	Итого	**515**	**21.5**	**18.4**	**71.8**	**515**	**95.92**
	ОБЕД						
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,16	2,32	7,92	61,6	7.15
2	Овощи соленые (огурцы)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	6,70
3	Азу (мясо говядины)	250	19,4	13,4	24,25	302,5	108.17
4	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	1,86
5	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,82	2,28
6	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,92	21,00
7	Кондитерское изделия (печенье)	40	3	4,7	29,97	166,9	11.00
	Итого:	**820**	**30,9**	**21,27**	**114,25**	**820**	**158.16**
	Полдник						
1	Булочка сдобная	100	6,32	8,6	44,4	186,50	13,50
2	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	180	5,4	4,5	7,2	92,00	12.40
3	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	18,00
	Итого:	**380**	**12,22**	**13,10**	**62,20**	**380**	**43.90**

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