



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

Дата: 13.09.18

2 день. Возраст: 7 - 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Цена
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
ЗАВТРАК							
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
Итого:		520	20,9	17,1	88,6	585,0	103,29
ОБЕД							
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
Итого:		780	27,5	27,8	94,2	754,8	93,46
Полдник							
1	Булочка сдобная	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
Итого:		380	11,2	13,1	62,2	319,5	49,69

Исполнитель: Загриценко С.А.

