УТВЕРЖДАЮ:

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

Дата: 7 сентября 2023г.

9 день Возраст: 7 – 10 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК						
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	13,5	17,23	8,5	148,00	74.29
2	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	13.86
3	Компот из свежих плодов	200	0,2	0.2	20.9	86.2	7,32
4	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	1,33
5	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0	1,9	9,00	5.23
6	Хлеб ржаной	35	2.3	0,4	12.0	57.8	2.28
	Итого	**560**	**21.3**	**26.3**	**77.6**	**560**	**104.31**
	ОБЕД						
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	7.39
2	Плов из мяса говядины	250	13,78	19,6	43,5	360	86.62
3	Салат из свежих помидоров с луком	60	1,68	4,71	5,83	47,46	9.16
4	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	1,86
5	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	17.2	82.6	3.25
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	5,31
	Итого:	**795**	**22,9**	**28,7**	**118.5**	**795**	**113.59**
	Полдник						
1	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	9.97
2	Бутерброд с сыром, 25/10	35	4,4	2,9	15,3	95	9,73
3	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	18,00
	Итого:	**335**	**9,80**	**7,90**	**58,40**	**335**	**37.70**

Исполнитель кух. рабочая_____Загриценко С.А.