

Утверждено  
Директор МБОУ СОШ № 18

Саратовкин М.Г.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

# Меню для питания детей 1-4 классов

03 октября 2023г

| №<br>рецепта | Наименование блюда                           | Масса,г     | Цена,<br>руб | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность, кКал |
|--------------|----------------------------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|              |                                              |             |              | белки                | жиры         | углево-<br>ды |                                  |
|              | <b>Завтрак</b>                               |             |              |                      |              |               |                                  |
| 73           | Кабачковая икра                              | 60          | 10,60        | 0,00                 | 4,2          | 4,2           | 54                               |
| 210          | Омлет натуральный                            | 159         | 43,75        | 15,55                | 16,94        | 2,78          | 240                              |
| 1091         | Хлеб пшеничный                               | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                            |
| 1091         | Хлеб ржаной                                  | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                            |
| 338          | Фрукты свежие<br>сезонные 1шт                | 100         | 19,50        | 0,4                  | 0            | 12,6          | 52                               |
| 378          | Чай с сахаром 200/15                         | 215         | 4,15         | 0,1                  | 0            | 15            | 60                               |
|              | <b>Итого завтрак:</b>                        | <b>594</b>  | <b>82,00</b> | <b>20,31</b>         | <b>21,74</b> | <b>59,36</b>  | <b>527,56</b>                    |
|              | <b>Обед</b>                                  |             |              |                      |              |               |                                  |
| 70           | Огурец соленый                               | 60          | 7,80         | 0,48                 | 0,12         | 1,92          | 10,8                             |
| 101          | Суп картофельный с<br>пшеном                 | 200         | 9,20         | 1,78                 | 3,28         | 12,4          | 93,2                             |
| 234/331      | Котлеты из минтая с<br>соусом томатным 60/40 | 100         | 32,20        | 9,48                 | 8,28         | 9,24          | 225                              |
| 312          | Пюре картофельное                            | 150         | 18,60        | 3,26                 | 4,24         | 20,17         | 130,97                           |
| 1091         | Хлеб пшеничный                               | 30          | 2,00         | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32                            |
| 1091         | Хлеб ржаной                                  | 30          | 2,00         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                            |
| 344          | Компот из яблок                              | 200         | 10,20        | 0,3                  | 0            | 27,3          | 112,1                            |
|              | <b>Итого обед:</b>                           | <b>770</b>  | <b>82,00</b> | <b>19,56</b>         | <b>16,52</b> | <b>95,81</b>  | <b>693,63</b>                    |
|              | <b>Всего:</b>                                | <b>1364</b> |              | <b>39,87</b>         | <b>38,26</b> | <b>155,17</b> | <b>1221,19</b>                   |