

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 18

Саратовкин М.Г.

Индивидуальный предприниматель

Мухомин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

12 октября 2023г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	7,82	0,08	7,25	0,13	66,1
210	Омлет натуральный	159	44,28	15,55	16,94	2,78	240
338	Фрукты свежие сезонные 1шт	100	19,50	0,4	0	12,6	52
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
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	6,40	0,2	0	16	65
Итого завтрак:		551	82,00	20,49	24,79	56,29	544,66
Обед							
73	Кабачковая икра	60	10,60	0,00	4,2	4,2	54
101	Суп картофельный с пшеном	200	8,25	1,78	3,28	12,4	93,2
229/331	Рыба, припущенная с овощами 50/50	100	36,24	18,12	8,94	9,19	193,86
312	Пюре картофельное	150	18,76	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
378	Чай с сахаром 200/15	215	4,15	0,1	0	15	60
Итого обед:		785	82,00	27,52	21,26	85,74	653,59
Всего:		1336		48,01	46,05	142,03	1198,25