



Утверждено  
Директор МБОУ СОШ № 18

Саратовкин М.Г.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

## Меню для питания детей 1-4 классов

21 ноября 2023г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
<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 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 пшеном	200	9,20	1,78	3,28	12,4	93,2
234/331	Котлеты из минтая с 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>