

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 23

Мокина Н.В.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.



Меню для питания детей 1-4 классов

сентябрь 2023г

| № рецепта | Наименование блюда | Масса,г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, кКал |
|--------------|---|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углево- ды | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 294/331 | Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40 | 100 | 42,00 | 10,04 | 11,82 | 10,5 | 188,03 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 12,20 | 5,28 | 3,88 | 32,74 | 187,2 |
| 324 | Свекла тушеная | 60 | 5,40 | 1,01 | 0,73 | 6,3 | 35,81 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,00 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 18,40 | 3,76 | 3,2 | 26,74 | 150,8 |
| | Итого завтрак: | 570 | 82,00 | 24,35 | 20,23 | 101,06 | 683,4 |
| | Обед | | | | | | |
| 70 | Помидор соленый | 60 | 8,20 | 0,72 | 0,12 | 3,48 | 18 |
| 88 | Щи из свежей капусты | 200 | 10,20 | 1,45 | 3,39 | 6,82 | 66,08 |
| 279/331 | Тефтели из говядины 60/40 | 100 | 34,10 | 8,2 | 9,92 | 10,35 | 159,85 |
| 302 | Пшеничная каша рассыпчатая | 150 | 18,40 | 7,72 | 3,96 | 43,28 | 239,59 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 7,10 | 0,38 | 0 | 30,74 | 124,46 |
| 1091 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| 1091 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,00 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,24 |
| | Итого обед | 770 | 82,00 | 22,73 | 17,99 | 119,45 | 729,54 |
| | Всего: | 1340 | | 47,08 | 38,22 | 220,51 | 1412,94 |