

Согласовано
Директор МБОУ "СШ №19"
Чернышова А.В.



07.12.2022 (вторник)

Утверждено
Директор ООМ "Азбука питания"
Потапов И.В.



Затраки 1-4 кл бюджет 134 руб

Рацион меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена	ЭН ккал	Белки г	Жиры г	Углевод г
Завтрак								
Блюда из овощей, яиц	349	Яйцо отварное	40	24,76	62,8	3,08	5	0,29
Горячие блюда	302	Каша пшеница вязкая молочная с маслом сливочным	200	37,36	199,2	8,48	8	37,36
Напитки	483	Чай с лимоном	200	21,91	79,8	0,09		20,26
Хлеб, мучные изделия	897	Хлеб пшеничный	30	7,27	39,3	2,37		14,40
Фрукты	980	Апельсины	100	42,6		0,9		8,1
Итого за завтрак			570	134	502,3	16,92	14	81,09
Итого за день			570	134	502,3	16,92	14	81,09

Комплексы 1-4 кл льгота 336 руб

Рацион меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена	ЭН ккал	Белки г	Жиры г	Углевод г
Завтрак								
Блюда из овощей, яиц	349	Яйцо отварное	40	24,76	62,8	3,08	5	0,29
Горячие блюда	302	Каша пшеница вязкая молочная с маслом сливочным	200	37,36	199,2	8,48	8	37,36
Напитки	483	Чай с лимоном	200	21,91	79,8	0,09		20,26
Хлеб, мучные изделия	897	Хлеб пшеничный	30	7,27	39,3	2,37		14,40
Фрукты	980	Апельсины	100	42,6		0,9		8,1
Итого за завтрак			570	134	502,3	16,92	14	81,09

Рацион меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена	ЭН ккал	Белки г	Жиры г	Углевод г
Обед								
Салат, овощная	820	Салат из отварной свеклы	60	20,83	69,3	0,89	3	3,19
Суп	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	200	23,68	73,7	1,52	4	7,39
Суп	1053	Мясо говядины отварное	10	23,61	9,2	2,31	3	
Второе блюдо	1083	Колбаски рыбные с яйцом (минтай)	80	63,69	95,8	12,14	4	2,80
Гарнир	324	Пюре картофельное*	150	30,56	184,7	3,93	5	26,29
Соус	590	Соус белый основной*	30	2,27	16,3	0,23	1	1,22
Напитки	479	Компот из смеси сухофруктов*	200	15,38	135,8	0,46		32,48
Хлеб, мучные изделия	1186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	7,23	39,1	1,83		11,97
Хлеб, мучные изделия	806.01	Коржик молочный	60	14,07	2,4	0,98		0,4
Итого за Обед			820	202	825,8	22,78	22	80,87
Итого за день			1390	336	1328,1	39,71	36	162,04

Комплексы 5-11 кл льгота 336 руб

Рацион меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена	ЭН ккал	Белки г	Жиры г	Углевод г
Завтрак								
Блюда из овощей, яиц	349	Яйцо отварное	40	24,95	62,8	3,08	5	0,29
Горячие блюда	302	Каша пшеница вязкая молочная с маслом сливочным	200	47,07	191,7	10,6	11	47,41
Напитки	686	Чай с лимоном*	200	11,63	94,9	0,06		13,38
Хлеб, мучные изделия	897	Хлеб пшеничный	30	7,43	38,3	2,37		14,89
Фрукты	980	Апельсины	100	42,92		0,9		8,1
Итого за завтрак			620	134	558,7	19,01	16	65,88

Рацион меню	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Цена	ЭН ккал	Белки г	Жиры г	Углевод г
Обед								
Салат, овощная	501	Салат из свеклы	100	32,03	111,8	7,91	26	6,88
Суп	124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	250	24,23	62,2	1,9	8	9,23
Суп	1053	Мясо говядины отварное	10	19,38	8,2	2,31	3	
Второе блюдо	1083	Колбаски рыбные с яйцом (минтай)	100	64,71	119,8	15,37	5	2,56
Гарнир	324	Пюре картофельное*	180	29,8	165,4	4,07	5	24,31
Соус	590	Соус белый основной*	30	1,84	14,5	0,21	1	1,22
Хлеб, мучные изделия	806.01	Коржик молочный	60	11,83	2,4	0,94		0,4
Напитки	479	Компот из смеси сухофруктов*	200	12,5	135,8	0,46		32,48
Хлеб, мучные изделия	1186	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	6,28	30,1	1,83		11,97
Итого за Обед			860	202	764,2	33,4	39	90,85
Итого за день			1480	336	1322,9	52,41	55	177,13

