



Утверждено
Директор ИЗОУ СОШ № 3

Переварова О.В.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

22 февраля 2024г

№ 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	15,42	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	5,20	0,2	0	16	65
	Итого завтрак:	551	76,72	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 60/50	110	33,02	232,63	21,70	10,70	11,03
312	Пюре картофельное	150	16,70	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:	795	76,72	242,03	34,02	87,25	470,76
	Всего:	1346		262,52	58,81	143,54	1015,42