

Ломасова  
 Директор  
 Школы № 19



Утверждаю



Ежедневное меню

7 день

19 декабря

7-11 лет

льготное питание

№ рецеп.	Наименование блюда	цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
				Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>							
294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		90	14,60	15,60	13,40	252,60
303	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)		160	4,90	5,34	21,80	155,00
80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)		50	1,70	0,10	2,90	22,40
686	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200	0,30	0,00	15,20	60,00
6	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ		30	1,98	0,36	10,26	54,30
<b>Итого за весь прием пищи:</b>		91-61	530	23,48	21,40	63,56	544,30

12-18 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценност ь ккал.
				Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>							
294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		100	16,20	17,20	15,10	280,80
303	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)		180	5,50	5,49	24,60	175,00
80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)		60	2,04	0,12	3,48	26,88
686	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200	0,30	0,00	15,20	60,00
6	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ		50	3,30	0,60	17,10	90,50
<b>Итого за весь прием пищи:</b>		91-61	590	27,34	23,41	75,48	633,18