

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООШ № 19 им.
 Н.Я.Ходосова х. Свободный
 Мир _____ Абрамов Д.Р.

МЕНЮ

26 СЕНТЯБРЯ 2025

Возрастная категория 7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Цена руб.	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ	60	15,00	0,80	3,06	3,85	46,49
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	18,00	5,42	4,33	34,57	203,66
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	61,97	10,01	9,13	13,12	138,04
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	15,00	0,00	0,00	6,78	27,09
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,00	2,29	0,19	15,05	71,05
Итого за прием пищи:	530	112,97	18,52	16,71	73,37	486,33
ОБЕД						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	15,00	1,14	5,34	4,62	71,40
СУП С КРУПОЙ	200	25,00	2,78	3,94	18,44	102,35
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	20,00	3,19	4,88	21,46	147,65
СЕРДЦ ЕГОВЯЖЬЕ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	39,72	14,25	11,47	23,92	275,64
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	15,00	0,23	0,01	10,23	42,94
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/	100	15,00	0,40	0,40	9,80	47,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,00	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,00	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого за прием пищи:	850	135,72	26,36	26,47	117,02	822,50

Повар В.Р.Величкова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООШ №19 им.
 Н.Я.Ходосова х. Свободный
 Мир _____ Абрамов Д.Р..

МЕНЮ

26 СЕНТЯБРЯ 2025

Возрастная категория 12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Цена руб.	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ	30	3,26	0,40	1,03	1,93	23,25
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	18,00	5,42	4,33	34,57	203,66
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	51,74	10,01	9,13	13,12	138,04
ЧАЙ С САХАРОМ	200	12,00	0,19	0,00	7,19	29,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,00	1,53	0,12	10,04	47,36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,00	1,99	0,26	12,72	61,19
Итого за прием пищи:	520	90,00	19,54	14,87	79,57	503,00
ОБЕД						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	16,00	1,90	8,90	7,70	119,00
СУП С КРУПНОЙ	250	29,00	3,48	4,93	23,05	132,14
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	20,00	3,83	5,87	25,76	177,34
СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	25,00	15,65	11,51	20,27	257,74
ЧАЙ С САХАРОМ	200	12,00	0,19	0,00	7,19	29,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5,00	3,82	0,31	25,09	118,41
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,00	1,99	0,26	12,72	61,19
Итого за прием пищи:	910	110,00	30,86	31,78	121,78	895,32