

Меню - Обеды 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024**СЕЗОН - ЗИМА**

в МОБУ СОШ №19 г. Сочи

" 01 " 03 " 2024" г.

День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
Обед							
134,02	200/30 Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой (картофель, филе рыбы с/м (минтай), лук репчатый, морковь, крупа пшено, масло сливочное, зелень, соль йодированная)	230	5,35	2,15	16,00	97	26,92
441,09	рацион Говядина, тушеная с черносливом 50/50 (говядина бескостная с/м, кат. а., чернослив б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная, зелень)	100	17,82	11,05	2,57	229	95,70
464,42	150 рацион Рис отварной с овощами 150 рацион (крупа рисовая, морковь, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,49	7,73	33,76	223	18,48
388,22	рацион Напиток из плодов шиповника 200 (20/15) (шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	117	9,56
114,3	30г Хлеб пшеничный 30г	30	2,37	0,30	14,49	71	1,94
116,22	22г Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 22г	22	1,45	0,26	7,48	40	1,65
Итого за Обед		732	31,16	21,77	98,93	777	154,25

Директор ОУ

Зав. производством

