

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

"22" 03 "2024" г.

День 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
Обед							
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5 (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, зелень, сахар, соль йодированная, кислота лимонная)	205	1,72	4,91	13,60	92	14,12
343,18	Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 100 (филе рыбы с/м (минтай), сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	12,35	5,65	6,48	133	60,85
520,06	Пюре картофельное 150 (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,22	9,42	12,19	174	23,92
349,36	Компот из смеси сухофруктов 200 рацион (сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,44	0,02	26,78	111	14,77
114,86	Хлеб пшеничный 38,6г	39	3,00	0,38	18,35	89	2,50
116,04	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 20г	20	1,32	0,24	6,80	36	1,50
	Молоко 1/200 (шт) рацион (промышленного производства в индивидуальной упаковке)	200	5,80	6,40	9,40	120	29,25
338,88	Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион	110	0,44	0,44	10,78	52	16,45
Итого за Обед		1 024	28,29	27,46	#####	807	163,36

Директор ОУ

Зав. производством

