

**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

" 02 " 05 " 2024" г.

День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Обед</b>							
134,02	<b>200/30</b> <i>Суп картофельный с крупой пшениной и рыбой</i> (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	<b>рацион</b> <i>Говядина, тушенная с черносливом 50/50</i> (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	<b>Рис отварной с овощами 150 рацион</b> (крупа рисовая, морковь, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,49	7,73	33,76	223	18,48
388,22	<b>рацион</b> <i>Напиток из плодов шиповника 200 (20/15)</i> (шиповник сухой, сахар, вода)	200	0,68	0,28	24,63	117	9,56
114,3	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	30	2,37	0,30	14,49	71	1,94
116,22	<b>22г</b> <i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом</i>	22	1,45	0,26	7,48	40	1,65
<b>Итого за Обед</b>		<b>732</b>	<b>31,16</b>	<b>21,77</b>	<b>98,93</b>	<b>777</b>	<b>154,25</b>

Директор ОУ

Зав. производством

