

Утверждаю:  
 Директор МКОУ СОШ №19  
 Пос. Нижнезольского  
 О.М. Атоян



**Меню**  
 На 24 июня 2025 года (6-10 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 15 Завтрак	Яйцо вареное	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	209 стр. 219	16-50
	Икра кабачковая	1/100	1,40	4,80	8,50	83,00	73 стр. 103	20-51
	Хлеб из пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,50	71,00	Пром.	1-54
	Хлеб из ржано-пшеничный	1/20	1,32	0,24	8,6	40,4	Пром.	1-00
	Чай с сахаром	1/200/ 15	0,10	0,00	15,00	60,00	376стр312	6-86
Обед	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	Пром.	10-80
	Овощи свежие в нарезке (огурец)	1/60	0,72	0,12	2,76	15,60	71 стр.102	9-00
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 15% жирности	1/250/ 5	3,60	5,10	20,33	141,50	84 стр.114	12-78
	Голубцы «Любительские» из мяса говядины	1/90	7,97	7,97	5,84	126,70	298 стр.265	37,50
	Соус сметанный 15% жирности с томатом	1/50	0,90	2,61	3,83	42,50	331стр329	6-81
	Макаронные изделия с маслом сливочным	1/150/ 5	6,48	7,56	43,92	270,00	203стр.213	6-81
	Хлеб из пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,50	71,00	Пром.	1-54
	Хлеб из ржано-пшеничный	1/20	1,32	0,24	8,6	40,4	Пром.	1-00
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,08	0,00	21,82	87,60	349стр.304	9-76
	Итого:		1/1401	45,37	44,09	188,5 1	1353,49	

Повар Малюкова П.И. /Малюкова П.И./

Утверждаю:  
 Директор МКОУ СОЦ №19  
 Г.о.с. Нижегородского



О.М. Атоян

## Меню

На 24 июня 2025 года (11-15 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 15 Завтрак	Яйцо вареное	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	209 стр. 219	16-50
	Икра кабачковая	1/100	1,40	4,80	8,50	83,00	73 стр. 103	20-51
	Хлеб из пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,50	71,00	Пром.	1-54
	Хлеб из ржано-пшеничный	1/20	1,32	0,24	8,6	40,4	Пром.	1-00
	Чай с сахаром	1/200/ 15	0,10	0,00	15,00	60,00	376стр312	6-86
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00	Пром.	10-80
Обед	Овощи свежие в нарезке (огурец)	1/60	0,72	0,12	2,76	15,60	71 стр.102	9-00
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 15% жирности	1/250/ 5	3,60	5,10	20,33	141,50	84 стр.114	12-78
	Голубцы «Любительские» из мяса говядины	1/90	7,97	7,97	5,84	126,70	298 стр.265	37,50
	Соус сметанный 15% жирности с томатом	1/50	0,90	2,61	3,83	42,50	331стр329	6-81
	Макаронные изделия с маслом сливочным	1/150/ 5	6,48	7,56	43,92	270,00	203стр.213	6-81
	Хлеб из пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,50	71,00	Пром.	1-54
	Хлеб из ржано-пшеничный	1/20	1,32	0,24	8,6	40,4	Пром.	1-00
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,08	0,00	21,82	87,60	349стр.304	9-76
Итого:		1/1401	45,37	44,09	188,5 1	1353,49		142-41

Повар Меню /Малюкова П./