



Меню для питания детей 1-4 классов

01 октября 2021г

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
338	Фрукты свежие	1 шт	9,80	0,8	0	10,06	43,3
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150\20	45,41	30	9,08	26,7	308,6
382	Какао с молоком	200	6,00	3,76	3,2	26,74	150,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>63,61</b>	<b>39,05</b>	<b>13,64</b>	<b>89,47</b>	<b>641,6</b>
	<b>Обед</b>						
324	Свекла тушеная	60	5,00	1	0,83	7,65	42,12
102	Суп гороховый	200	5,11	4,06	4,28	19,08	131
291	Плов с курицей	90\180	46,60	26,28	30,42	43,02	550,8
388	Напиток из плодов шиповника	200	4,50	0,68	0	35,26	143,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1
	<b>Итого обед:</b>	<b>790</b>	<b>63,61</b>	<b>36,51</b>	<b>36,89</b>	<b>130,98</b>	<b>1006,62</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1320</b>		<b>75,56</b>	<b>50,53</b>	<b>220,45</b>	<b>1648,22</b>



## Меню для питания детей 1-4 классов

30 сентября 2021г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
14	Масло сливочное «крестьянское»	10	3,64	0,1	8,2	0,1	75
210	Омлет натуральный	159\15	32,51	15,9	32,1	16,8	420
338	Фрукты свежие	1шт	21,06	2,25	0	35,4	150
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1
377	Чай с лимоном	200\15\7	4,00	0,2	0	16	65
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>616</b>	<b>63,61</b>	<b>22,94</b>	<b>41,66</b>	<b>94,27</b>	<b>848,9</b>
	<b>Обед</b>						
70	Помидор соленый	60	5,00	0,72	0,12	3,48	18
101	Суп картофельный с пшеном	200	6,02	1,76	2,26	16,46	93,2
229	Рыба, припущенная с овощами	90\90	29,99	16,38	8,64	8,64	178,2
312	Пюре картофельное	180	10,20	3,74	6,12	11,28	159,12
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1
344	Компот из яблок	200	10,00	0,24	0	28,8	116,2
	<b>Итого обед:</b>	<b>880</b>	<b>63,61</b>	<b>27,33</b>	<b>18,5</b>	<b>94,63</b>	<b>703,62</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1496</b>		<b>50,27</b>	<b>60,16</b>	<b>188,9</b>	<b>1552,52</b>

Утверждено:  
 Директор МБОУ СОШ №21



Индивидуальный предприниматель



## Меню для питания детей 1-4 классов

29 сентября 2021г

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
284	Котлеты из мяса кур	90\5	28,18	14,58	21,78	14	311,4
309	Макаронные изделия	150	10,01	5,35	4,85	25,58	179,4
338	Яблоко свежее	1 шт	17,00	0,6	0	18,9	78
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1
378	Чай с молоком	150\50\15	6,02	1,4	1,6	17,7	91
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>674</b>	<b>63,61</b>	<b>26,42</b>	<b>29,59</b>	<b>102,15</b>	<b>798,7</b>
	<b>Обед</b>						
70	Огурец соленый	60	5,80	0,48	0,12	1,92	10,8
82	Борщ с капустой и	200	6,02	1,46	3,92	12,16	89,8
268	Котлеты из говядины	90\50	30,18	12,32	17,46	0	289,8
302	Пшеничная каша	150	10,20	4,19	5,46	25,35	163,8
346	Компот из апельсинов	200	9,01	0,08	0	27,08	108,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1
	<b>Итого обед:</b>	<b>810</b>	<b>63,61</b>	<b>23,02</b>	<b>28,32</b>	<b>92,48</b>	<b>801,7</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1484</b>		<b>49,44</b>	<b>57,91</b>	<b>194,63</b>	<b>1600,4</b>



Утверждено  
 Директор МБОУ СОШ №21

Суховеева С.В.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

## Меню для питания детей 1-4 классов

28 сентября 2021г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>							
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150\20	34,61	30	9,08	26,7	308,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1
386	Йогурт в инд. упаковке	125	16,00	0,5	2,5	15,7	118
389	Сок фруктовый тетрапак	200	10,60	0,2	0,26	22,6	76
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>63,61</b>	<b>35,19</b>	<b>13,2</b>	<b>90,97</b>	<b>641,5</b>
<b>Обед</b>							
70	Помидор соленый	60	5,20	0,72	0,12	3,48	18
101	Суп картофельный с рисом	200	6,10	2,2	2,83	20,58	116,5
279	Тефтели из говядины	90\75	34,09	12,3	20,25	18,3	304,5
302	Гречка отварная	150	11,02	7,5	6,3	40,73	249,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1
349	Компот из сухофруктов	200	4,80	0,08	0	21,82	87,6
	<b>Итого обед:</b>	<b>838</b>	<b>63,61</b>	<b>27,29</b>	<b>30,86</b>	<b>130,88</b>	<b>915,1</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1390</b>		<b>62,48</b>	<b>44,06</b>	<b>221,85</b>	<b>1556,6</b>

Утверждено:  
 Директор МБОУ СОШ №21



Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

## Меню для питания детей 1-4 классов

27 сентября 2021г

№ реце пта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>							
15	Сыр российский порционно	20	12,80	5	5,3	0	68
14	Масло сливочное	10	7,10	0,1	8,2	0,1	75
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	150\10	21,31	6	11,2	45	305
338	Яблоко свежее	1 шт	17,00	0,6	0	18,9	78
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1
378	Чай с сахаром	200\15	3,00	0,1	0	15	60
<b>Итого завтрак:</b>		<b>615</b>	<b>63,61</b>	<b>16,29</b>	<b>25,98</b>	<b>89,97</b>	<b>724,9</b>
<b>Обед</b>							
70	Огурец соленый	60	5,80	0,48	0	2,04	9,6
102	Суп гороховый	200	6,02	4,06	4,28	19,08	131
294	Котлеты из мяса кур	90\9	31,38	14,58	21,78	14	311,4
309	Макаронные изделия	150	7,01	5,35	4,85	25,58	179,4
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,83	0,36	11,97	59,1
344	Компот из яблок	200	10,00	0,24	0	28,8	116,2
<b>Итого обед:</b>		<b>769</b>	<b>63,61</b>	<b>29,2</b>	<b>32,27</b>	<b>115,47</b>	<b>886,5</b>
<b>Всего:</b>		<b>1384</b>		<b>45,49</b>	<b>58,25</b>	<b>205,44</b>	<b>1611,4</b>