



Утверждено:
Директор МБОУ СОШ №21

Суховеева С.В.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

15 ноября 2021г

№ реце пта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
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	Фрукт свежий	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
	Итого завтрак:	615	63,61	16,29	25,98	89,97	724,9
	Обед						
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
	Итого обед:	769	63,61	29,2	32,27	115,47	886,5
	Всего:	1384		45,49	58,25	205,44	1611,4

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ №21

Суховеева С.В.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

16 ноября 2021г

№ рецепт а	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
223	Запеканка рисовая с творогом 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
	Итого завтрак:	555	63,61	35,19	13,2	90,97	641,5
	Обед						
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
	Итого обед:	838	63,61	27,29	30,86	130,88	915,1
	Всего:	1390		62,48	44,06	221,85	1556,6

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ №21



Индивидуальный предприниматель



Меню для питания детей 1-4 классов

17 ноября 2021г

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
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	Фрукт свежий	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
	Итого завтрак:	674	63,61	26,42	29,59	102,15	798,7
	Обед						
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
	Итого обед:	810	63,61	23,02	28,32	92,48	801,7
	Всего:	1484		49,44	57,91	194,63	1600,4

Утверждено:
 Директор МБОУ СОШ №21
 Суховеева С.В.



Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

18 ноября 2021г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
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
Итого завтрак:		616	63,61	22,94	41,66	94,27	848,9
Обед							
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
Итого обед:		880	63,61	27,33	18,5	94,63	703,62
Всего:		1496		50,27	60,16	188,9	1552,52

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ №21



Индивидуальный предприниматель



Меню для питания детей 1-4 классов

19 ноября 2021г

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
338	Фрукты свежие	1 шт	9,80	0,8	0	10,06	43,3
223	Каша жидкая молочная с манной крупой	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
	Итого завтрак:	530	63,61	39,05	13,64	89,47	641,6
	Обед						
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
	Итого обед:	790	63,61	36,51	36,89	130,98	1006,62
	Всего:	1320		75,56	50,53	220,45	1648,22