



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



Индивидуальный предприниматель
Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

06 декабря 2021г

№ реце пта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
131	Зеленый горошек	30	5,75	5,79	0,54	13,5	81,93
210	Омлет натуральный	159\15	36,76	16,56	26,51	2,96	313,58
338	Мандарины свежие	100	15,70	0,8	0,2	7,5	35
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
378	Чай с сахаром	200\15	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого завтрак:	549	63,61	25,31	27,65	64,04	603,15
	Обед						
70	Помидор соленый	60	5,50	0,6	0,06	1,92	10,62
101	Суп картофельный с пшеном	200	5,50	1,78	3,28	12,4	85,97
234	Котлеты из минтая	90\9	32,21	15,93	17,01	35,59	358,51
305	Рис припущенный	150	10,00	3,66	3,67	35,72	190
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
344	Компот из яблок	200	8,00	0,3	0	27,3	112,1
	Итого обед:	769	63,61	24,34	24,4	137,98	879,14
	Всего:	1318		49,65	52,05	202,02	1482,29

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ №21



Суховеева С.В.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для льготного питания детей 1-4 классов

06 декабря 2021г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углево- ды	
	Завтрак						
	Кондитерское изделие	45	20,00	2,5	16	31	234
338	Фрукты свежие сезонные калиброванное (Мандарин)	150	17,00	2,25	0,75	31,5	144
386	Чудо пудинг	100	28,00	0,5	2,5	15,7	118
	Итого:	295	65,00	5,25	19,25	78,2	496