

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



Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

## Меню для питания детей 1-4 классов

10 января 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
15	Сыр российский порционн	20	12,80	4,64	5,9	0	71,66
14	Масло сливочное	10	7,10	0,08	7,25	0,13	66,1
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	150\10	21,31	4,31	8,33	30,35	213,54
338	Яблоко свежее	100	17,00	0,6	0,6	14,7	66,6
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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>615</b>	<b>63,61</b>	<b>13,98</b>	<b>22,74</b>	<b>84,99</b>	<b>600,16</b>
	<b>Обед</b>						
70	Огурец соленый	60	5,80	0,48	0,06	0,9	6
102	Суп гороховый	200	6,02	4,12	4	14,5	110,23
294	Котлеты из мяса кур	90\9	31,38	18,88	22,88	25,86	432,82
309	Макаронные изделия	150	7,01	5,82	3,88	32,72	187,2
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	11,00	0,3	0	27,3	112,1
	<b>Итого обед:</b>	<b>769</b>	<b>63,61</b>	<b>31,67</b>	<b>31,2</b>	<b>126,35</b>	<b>960,29</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1384</b>		<b>45,65</b>	<b>53,94</b>	<b>211,34</b>	<b>1560,45</b>