

Утверждено:  
Директор МБОУ СОШ №21



Суховеева С.В.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

## Меню для питания детей 1-4 классов

11 января 2022г

№ рецепт а	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
185	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150\20	34,61	23,43	13,71	47,85	407,59
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
386	Йогурт в инд. упаковке	125	16,00	4,25	3,13	6,88	72,63
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>29,95</b>	<b>17,48</b>	<b>102,38</b>	<b>668,16</b>
	<b>Обед</b>						
70	Помидор соленый	60	5,20	0,6	0,06	1,92	10,62
101	Суп картофельный с рисом	200	6,10	1,47	3,18	11,33	79,58
279	Тефтели из говядины	90\90	34,09	13	16,86	18,13	265
302	Гречка отварная	150	11,02	8,42	5,22	36,42	226,08
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
349	Компот из сухофруктов	200	4,80	0,38	0	30,74	124,46
	<b>Итого обед:</b>	<b>850</b>	<b>63,61</b>	<b>25,94</b>	<b>25,7</b>	<b>123,59</b>	<b>817,68</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1405</b>		<b>55,89</b>	<b>43,18</b>	<b>225,97</b>	<b>1485,84</b>