

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

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

## Меню для питания детей 1-4 классов

13 января 2022г

№ 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	0,08	7,25	0,13	66,1
210	Омлет натуральный	159\15	36,57	16,56	26,51	2,96	313,58
338	Яблоки свежие	150	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
377	Чай с лимоном	200\15\7	4,00	1,44	1,12	17,23	84,8
<b>Итого завтрак:</b>		<b>616</b>	<b>63,61</b>	<b>16,56</b>	<b>35,86</b>	<b>60,07</b>	<b>643,02</b>
<b>Обед</b>							
70	Помидор соленый	60	5,00	0,6	0,06	1,92	10,62
101	Суп картофельный с пшеном	200	6,02	1,78	3,28	12,4	85,97
229	Рыба, припущенная с овощами	90\90	29,99	18,12	8,94	9,19	193,86
312	Пюре картофельное	150	10,20	3,56	4,24	20,17	130,97
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	10,00	0,3	0	27,3	112,1
<b>Итого обед:</b>		<b>850</b>	<b>63,61</b>	<b>26,43</b>	<b>16,9</b>	<b>96,03</b>	<b>645,46</b>
<b>Всего:</b>		<b>1466</b>		<b>42,99</b>	<b>52,76</b>	<b>156,1</b>	<b>1288,48</b>