


Утверждено:  
Директор МБОУ СОШ №21

  
Суховессва С.В.

Индивидуальный предприниматель

  
Мурзин Д.Т.

## Меню для питания детей 1-4 классов

14 января 2022г

№ реце пта	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
338	Свежие фрукты мандарины	100	15,70	0,8	0	10,06	43,3
15	Сыр российский порционно	20	12,80	4,64	5,9	0	71,66
14	Масло сливочное порционно	10	7,00	0,08	7,25	0,13	66,1
181	Каша жидкая молочная с манной крупой	150\10	22,71	4,34	8,24	21,19	188,12
378	Чай с сахаром	200\15	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>63,61</b>	<b>12,01</b>	<b>21,99</b>	<b>68,9</b>	<b>533,52</b>
	<b>Обед</b>						
324	Свекла тушеная	60	5,00	1,01	0,73	6,3	35,81
102	Суп гороховый	200	5,11	4,12	4	14,49	110,23
291	Плов с курицей	90\180	46,60	26,37	29,08	45,72	547,24
388	Напиток из плодов шиповника	200	4,50	0,68	0	29,66	136,8
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
	<b>Итого обед:</b>	<b>790</b>	<b>63,61</b>	<b>34,25</b>	<b>34,19</b>	<b>121,22</b>	<b>942,02</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1355</b>		<b>46,27</b>	<b>56,18</b>	<b>190,12</b>	<b>1475,54</b>