

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



Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

21 января 2022г

№ рецепт а	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
295	Котлеты куриные	90\9	31,98	8,88	22,88	25,86	432,82
309	Макаронные изделия отварные	150	9,23	5,82	3,88	32,74	187,2
338	Мандарины свежие	100	17,00	0,8	0,2	7,5	35
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
377	Чай с сахаром	200\15	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
Итого завтрак:		614	63,61	27,66	27,36	106,18	827,66
Обед							
70	Помидор соленый	60	6,50	0,6	0,06	1,92	10,62
88	Щи из свежей капусты	200	8,75	1,45	3,39	6,82	66,08
279	Тефтели из говядины	90\90	27,04	13	16,86	18,13	265
302	Гречка отварная	150	10,32	8,42	5,22	36,42	226,08
388	Напиток из шиповника	200	8,60	0,68	0	29,66	136,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
Итого обед		850	63,61	26,22	25,91	118	816,82
Всего:		1464		53,88	53,27	224,18	1644,18