


Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 21


Суховаева С.В.

Индивидуальный предприниматель


Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

11 марта 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
295	Котлеты куриные 90/9	99	31,98	18,88	22,88	25,86	432,82
309	Макаронные изделия отварные	150	9,23	5,82	3,88	32,74	187,2
338	Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт	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	215	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого завтрак:	624	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	180	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	816,52
	Всего:	1474		53,88	53,27	224,18	1644,18