


Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 21


Суховеева С.В.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

14 марта 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
15	Сыр российский порционно	20	12,80	4,64	5,9	0	71,66
14	Масло сливочное	10	7,10	0,08	7,25	0,13	66,1
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным 150/10	160	21,31	4,31	8,33	30,35	213,54
338	Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт	150	17,00	0,6	0,6	14,7	66,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,28	0,28	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого завтрак:	615	63,61	13,98	22,74	84,99	600,16
	Обед						
70	Огурец соленый	60	5,8	0,48	0,06	0,9	6
102	Суп гороховый	200	6,02	4,12	4	14,5	110,23
294	Котлеты из мяса кур 90/9	99	31,38	18,88	22,88	25,86	432,82
309	Макаронные изделия отварные	150	7,01	5,82	3,88	32,74	187,2
1091	Хлеб пшеничный	30	1,2	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,2	0,09	0,02	15,03	60,7
344	Компот из яблок	200	11	0,3	0	27,3	112,1
	Итого обед:	769	63,61	31,67	31,2	126,35	960,29
	Всего:	1384		45,65	53,94	211,34	1560,45