

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 21


Суховсева С.В.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

15 марта 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
185	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком 150/20	170	34,61	23,43	13,71	47,85	407,59
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
386	Йогурт в инд. упаковке	125	16,00	4,25	3,13	6,88	72,63
389	Сок фруктовый тетрапак	200	10,60	0,2	0,26	22,6	76
	Итого завтрак:	555	63,61	29,95	17,48	102,38	668,16
	Обед						
70	Помидор соленый	60	5,20	0,6	0,06	1,92	10,62
101	Суп картофельный с рисом	200	6,10	1,47	3,18	11,33	79,58
279	Тефтели из говядины 90/90	180	34,09	13	16,86	18,13	265
302	Гречка отварная	150	11,02	8,42	5,22	36,42	226,08
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
349	Компот из сухофруктов	200	4,80	0,38	0	30,74	124,46
	Итого обед:	850	63,61	25,94	25,7	123,59	817,68
	Всего:	1405		55,89	43,18	225,97	1485,84