

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 21


Суховаева С.В.

Индивидуальный предприниматель



Муззин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

18 марта 2022г

№ реце пта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево- ды	
	Завтрак						
338	Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт	100	15,70	0,8	0,2	7,5	35
15	Сыр российский порционно	20	12,80	4,64	5,9	0	71,66
181	Каша жидкая молочная с манной крупой 150/10	160	22,71	4,34	8,24	21,19	188,12
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	7,00	0,08	7,25	0,13	66,1
378	Чай с сахаром 200/15	215	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
	Итого завтрак:	565	63,61	12,02	21,99	68,9	533,52
	Обед						
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	270	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
	Итого обед:	790	63,61	34,25	34,19	121,22	942,02
	Всего:	1355		46,27	56,18	190,12	1475,54