

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 21

Суховеева С.В.

Индивидуальный предприниматель

Кузнецов Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

23 марта 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
338	Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт	100	15,70	0,8	0,2	7,5	35
181	Каша молочная с овсяными хлопьями «Геркулес» 150/10	160	20,50	5,96	9,86	26,65	219,1
14	Масло сливочное	10	8,51	0,08	7,25	0,13	66,1
15	Сыр российский порционно	20	12,50	4,64	5,9	0	71,66
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	4,00	1,44	1,12	17,23	84,8
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:	572	63,61	14,99	24,71	76,56	588,6
	Обед						
324	Свекла тушеная	60	6,50	1,01	0,73	6,3	35,81
102	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,20	2,16	2,56	15,12	91,87
268	Котлеты из говядины 90/9	99	27,80	18,74	22,75	37,06	431,3
305	Рис припущенный	150	10,31	3,66	3,637	35,72	190
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
344	Компот из яблок	200	8,40	0,3	0	27,3	112,1
	Итого обед	769	63,61	27,94	30,057	146,55	973,02
	Всего:	1341		42,93	54,767	223,11	1561,62