Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 21

Суховеева С.В.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

5 марта 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
131	Зеленый горошек	30	5,75	5,79	0,54	13,5	81,93
210	Омлет натуральный 159/15	174	36,76	16,56	26,51	2,96	313,58
338	Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт	100	15,70	0,8	0,2	7,5	35
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
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого завтрак:	**579**	**63,61**	**19,52**	**27,65**	**64,04**	**603,15**
	Обед						
70	Помидор соленый	60	5,50	0,6	0,06	1,92	10,62
101	Суп картофельный с пшеном	200	5,50	1,78	3,28	12,4	85,97
234	Котлеты из минтая 90/9	99	32,21	15,93	17,01	35,59	368,51
305	Рис припущенный	150	10,00	3,66	3,67	35,72	190
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
344	Компот из яблок	200	8,00	0,3	0	27,3	112,1
	Итого обед:	**769**	**63,61**	**24,34**	**24,40**	**137,98**	**879,14**
	Всего:	**1348**		**43,86**	**52,05**	**202,02**	**1482,29**