

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 21


Суховсева С.В.

Индивидуальный предприниматель


Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

09 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
	Кондитерское изделие	1 шт	21,01	2,1	3,15	19,96	115,5
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:	582	63,61	12,37	14,71	96,39	566,34
	Обед						
70	Помидор соленый	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:	1351		40,31	44,767	242,94	1539,36