

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 21

Суховесова С.В.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

14 апреля 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	22,25	6,1	11,3	33,5	260
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5	50	19,36	5,9	8,5	14,2	157
338	Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт	150	19,00	0,6	0,6	14,7	66,6
377	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
Итого завтрак:		625	63,61	12,7	20,4	77,4	543,6
Обед							
71	Помидоры свежие	20	6,60	0,24	0,04	0,92	5,2
112	Суп гороховый	200	7,80	4,12	4	14,49	110,23
290	Курица, тушенная в соусе 50/50	100	25,90	13,5	17,1	3,8	223
143	Рагу из овощей	150	11,91	2,10	12,3	15,75	181,5
342	Компот из яблок	200	8,20	0,16	0	29	116,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
Итого обед:		730	63,61	24,38	34,04	88,74	758,09
Всего:		1355		37,08	54,44	166,14	1301,69