

Утверждено:  
 Директор МБОУ СОШ № 21

Суховесова С.В.



Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

## Меню для питания детей 1-4 классов

15 апреля 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
294/331	Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40	100	31,38	10,2	11,52	11,52	190,8
309	Макаронные изделия отварные	150	7,63	5,82	3,88	32,74	187,2
338	Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт	100	17,00	0,8	0,2	7,5	35
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
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	4,40	1,44	1,12	17,23	84,8
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>632</b>	<b>63,61</b>	<b>22,52</b>	<b>17,32</b>	<b>93,77</b>	<b>619,36</b>
	<b>Обед</b>						
70	Помидор соленый	20	3,20	0,24	0,04	1,16	6
88	Щи из свежей капусты	200	8,17	1,45	3,39	6,82	66,08
279/332	Тефтели из говядины 60/50	110	27,01	8,1	14,1	12,3	209
302	Пшеничная каша рассыпчатая	150	16,01	7,72	3,96	43,28	239,59
349	Компот из сухофруктов	200	6,02	0,08	0	21,82	87,6
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
	<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>63,61</b>	<b>21,85</b>	<b>22,09</b>	<b>110,16</b>	<b>729,83</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1372</b>		<b>44,37</b>	<b>39,41</b>	<b>203,93</b>	<b>1349,19</b>