



Директор МБОУ СОШ № 21

С.В. Ховеева

Индивидуальный предприниматель



М.В. Мин Д.Т.

# Меню для питания детей 1-4 классов

20 апреля 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево- ды	
	<b>Завтрак</b>						
291	Плов с курицей 50/180	230	40,41	17,45	19,25	30,25	362
388	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 ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>605</b>	<b>63,61</b>	<b>22,61</b>	<b>20,05</b>	<b>77,53</b>	<b>578,56</b>
	<b>Обед</b>						
82	Борщ с капустой и картофелем	200	6,02	1,59	3,67	9,9	79,96
268/331	Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40	100	30,18	7,8	7,4	11,1	152
302	Пшеничная каша рассыпчатая	150	16,01	7,72	3,96	43,28	239,59
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 ржаной	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
	<b>Итого обед:</b>	<b>710</b>	<b>63,61</b>	<b>21,53</b>	<b>15,63</b>	<b>118,06</b>	<b>709,71</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1315</b>		<b>44,14</b>	<b>35,68</b>	<b>195,59</b>	<b>1288,3</b>