

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 21



С.В. Соколова С.В.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

21 апреля 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	6,81	0,08	7,25	0,13	66,1
210	Омлет натуральный 106/5	111	32,20	10,6	21,4	11,2	240
338	Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт	150	17,00	0,6	0,6	14,7	66,6
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
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	4,40	1,44	1,12	17,23	84,8
	Итого завтрак:	553	63,61	16,98	30,97	68,04	579,06
	Обед						
71	Огурец свежий	20	6,25	0,16	0	0,67	3,2
101	Суп картофельный с пшеном	200	7,20	1,78	3,28	12,4	93,2
229/331	Рыба, припущенная с овощами 50/50	100	27,61	18,12	8,94	9,19	193,86
312	Пюре картофельное	150	16,35	3,56	4,24	20,17	130,97
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
	Итого обед:	745	63,61	27,98	17,06	82,21	602,79
	Всего:	1298		44,96	48,03	150,25	1181,9