



Утверждено
Директор МБОУ СОШ № 21

Ушакоева С.В.

Индивидуальный предприниматель



Тимофеев Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

22 апреля 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
204	Макаронные изделия отварные с сыром 150/20/5	175	28,70	9,84	12,3	29,6	269,2
328	Какао с молоком	200	16,01	3,76	3,2	26,74	150,8
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
	Итого завтрак:	535	63,61	18,66	16,3	88,62	576,56
	Обед						
324	Свекла тушеная	30	2,91	0,5	0,42	3,83	21,06
102	Суп гороховый	200	7,90	4,12	4	14,49	110,23
291	Плов с курицей 90/150	240	46,60	26,37	29,08	45,72	547,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
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
	Итого обед:	745	63,61	35,35	34,1	103,82	860,09
	Всего:	1280		54,01	50,4	192,44	1436,7