

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 21

Суховеева С.В.

Индивидуальный предприниматель

Иванов Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

26 апреля 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	<b>Завтрак</b>						
73	Кабачковая икра	60	9,51	0,84	2,88	5,1	49,8
210	Омлет натуральный 106/5	111	32,20	10,6	21,4	11,2	240
338	Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт	100	15,70	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>546</b>	<b>63,61</b>	<b>16,6</b>	<b>25,08</b>	<b>63,58</b>	<b>506,36</b>
	<b>Обед</b>						
70	Огурец соленый	20	3,00	0,16	0,04	0,64	3,6
101	Суп картофельный с пшеном	200	7,30	1,78	3,28	12,4	97,3
234/331	Котлеты из минтая с соусом томатным 60/40	100	25,56	9,48	8,28	9,24	225
312	Пюре картофельное	150	16,35	3,56	4,24	20,17	130,97
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	0,09	0,02	15,03	60,7
342	Компот из яблок	200	8,20	0,16	0	29	116,6
	<b>Итого обед:</b>	<b>730</b>	<b>63,61</b>	<b>17,21</b>	<b>16,22</b>	<b>96,5</b>	<b>685,41</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1276</b>		<b>33,81</b>	<b>41,3</b>	<b>160,08</b>	<b>1191,8</b>

Утверждено:  
Директор МБОУ СОШ № 21

Индивидуальный предприниматель

МБОУ Суховсева С.В.

СОШ № 21

города

# Меню для питания детей 1-4 классов

27 апреля 2022г



Д.Т.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
338	Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт	100	15,60	0,8	0,2	7,5	35
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным 200/10	210	24,21	9,6	16,8	46,3	341,6
15	Сыр российский порционно	20	16,20	4,64	5,9	0	71,66
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	4,40	1,44	1,12	17,23	84,8
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:</b>	<b>612</b>	<b>63,61</b>	<b>20,74</b>	<b>24,62</b>	<b>95,81</b>	<b>654,62</b>
	<b>Обед</b>						
324	Свекла тушеная	30	2,91	0,5	0,42	3,83	21,06
102	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,20	2,16	2,56	15,12	91,87
268/331	Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40	100	30,18	7,8	7,4	11,1	152
305	Рис припущенный	150	16,12	3,66	3,637	35,72	190
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 сахаром 200/15	215	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
	<b>Итого обед</b>	<b>755</b>	<b>63,61</b>	<b>18,47</b>	<b>14,637</b>	<b>105,58</b>	<b>637,19</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1367</b>		<b>39,21</b>	<b>39,257</b>	<b>201,39</b>	<b>1291,8</b>



Утверждено  
Директор МБОУ СОШ № 21



Сухова С.В.

Индивидуальный предприниматель



## Меню для питания детей 1-4 классов

28 апреля 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого завтрак:</b>		<b>625</b>	<b>63,61</b>	<b>12,7</b>	<b>20,4</b>	<b>77,4</b>	<b>543,6</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого обед:</b>		<b>730</b>	<b>63,61</b>	<b>24,38</b>	<b>34,04</b>	<b>88,74</b>	<b>758,09</b>
<b>Всего:</b>		<b>1355</b>		<b>37,08</b>	<b>54,44</b>	<b>166,14</b>	<b>1301,7</b>

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 21

Сухова С.В.

Индивидуальный предприниматель



Меню для питания детей 1-4 классов

29 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>1349,2</b>