

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 21

Суховесова С.В.

Индивидуальный предприниматель



Меню для питания детей 1-4 классов

04 мая 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
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
	Итого завтрак:	605	63,61	22,61	20,05	77,53	578,56
	Обед						
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
	Итого обед:	710	63,61	21,53	15,63	118,06	709,71
	Всего:	1315		44,14	35,68	195,59	1288,3



Меню для питания детей 1-4 классов

05 мая 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	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

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 21

Суховеева С.В.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

06 мая 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	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