

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 21

Суховаева С.В.

Индивидуальный предприниматель


Мурзин Д.Т.

Меню для льготного питания детей 5-11 классов

17 октября 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
	Кондитерское изделие 1 шт	55	9,81	3	17,5	26,5	275
224	Запеканка из творога с морковью с соусом яблочным 200/20	220	34,79	28,12	16,46	56,94	489,11
1091	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого завтрак:	550	50,00	33,28	34,36	123,52	936,75
	Обед						
70	Помидор соленый	100	3,00	1,2	0,2	5,8	30
96	Рассольник ленинградский	250	9,80	1,74	4,79	15,38	112,84
294/331	Котлеты рубленые из курицы 80/40	120	19,40	21,15	25,63	28,97	484,76
309	Макаронные изделия отварные	180	10,20	6,99	4,66	39,29	224,64
349	Компот из сухофруктов	200	5,20	0,68	0	29,66	136,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого обед	910	50,00	33,83	35,66	144,15	1100,98
	Всего:	1460		67,11	70,02	267,67	2037,73

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 21

 Суховеева С.В.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для льготного питания детей 5-11 классов

18 октября 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
15	Сыр российский порционно	20	16,2	4,64	5,9	0	71,66
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром 200/10/10	220	12,4	7,4	14	62,7	430,2
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
338	Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт	150	16,00	0,6	0,6	14,7	66,6
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого завтрак:	665	50,00	14,8	20,9	117,48	741,1
	Обед						
70	Огурец соленый	100	4,00	0,8	0,2	3,2	18
101	Суп картофельный с пшеном	250	5,50	2,23	4,1	15,5	107,47
234/331	Котлеты из минтая с соусом 80/40	120	18,10	17,85	19,06	39,86	412,74
312	Пюре картофельное	180	12,00	4,4	4,41	42,87	228
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
342	Компот из яблок	200	8,00	0,3	0	27,3	112,1
	Итого обед:	910	50,00	27,65	28,15	153,78	990,25
	Всего:	1575		42,45	49,05	271,26	1731,35

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 21



Суховеева С.В.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для льготного питания детей 5-11 классов

19 октября 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	12,00	0,8	0,2	7,5	35
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным 200/10	210	15,40	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	4,00	1,44	1,12	17,23	84,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого:	612	50,00	20,74	24,62	95,81	654,62
	Обед						
324	Свекла тушеная	100	3,50	1,66	1,39	12,75	70,2
102	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,20	2,16	2,56	15,12	91,87
268/331	Котлеты из говядины с соусом томатным 80/40	120	23,60	7,8	7,4	11,1	152
305	Рис припущенный	180	12,30	3,66	3,637	35,72	190
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	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
	Итого обед	925	50,00	19,63	15,607	114,5	686,33
	Всего:	1537		40,37	40,227	210,31	1340,95

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 21


Суховеева С.В.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для льготного питания детей 5-11 классов

20 октября 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	210	16,65	6,1	11,3	33,5	260
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5	50	16,35	5,9	8,5	14,2	157
338	Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт	150	14,00	0,6	0	18,9	78
377	Чай с сахаром	215	3,00	0,10	0	15	60
	Итого завтрак:	625	50,00	12,7	19,8	81,6	555
	Обед						
70	Огурец соленый	100	4,00	0,8	0,2	3,2	18
112	Суп гороховый	250	5,20	5,15	5	18,12	137,79
290	Курица, тушенная в соусе 80/50	130	22,40	26,93	29,09	7,27	389,25
309	Макаронные изделия отварные	180	9,80	5,82	3,88	32,74	187,2
342	Компот из яблок	200	6,20	0,16	0	29	116,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого обед:	920	50,00	40,93	38,55	115,38	960,78
	Всего:	1545		53,63	58,35	196,98	1515,78

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 21



Суховеева С.В.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для льготного питания детей 5-11 классов

21 октября 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
294/331	Котлеты куриные с соусом 80/40	120	22,97	21,15	25,63	28,97	484,76
309	Макаронные изделия отварные	180	7,63	6,99	4,66	39,29	224,64
324	Свекла тушеная	100	3,50	1,66	1,39	12,75	70,2
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
382	Какао с молоком	200	13,50	3,76	3,2	26,74	150,8
	Итого завтрак:	660	50,00	35,63	35,26	132,80	1042,34
	Обед						
70	Помидор соленый	100	3,20	1,2	0,2	5,8	30
88	Щи из свежей капусты	250	5,75	1,82	4,24	8,52	82,6
279/332	Тефтели из говядины 80/40	120	22,31	14,56	18,89	20,31	296,8
302	Пшеничная каша рассыпчатая	180	10,32	10,11	6,27	43,71	217,3
349	Компот из сухофруктов	200	6,02	0,08	0	21,82	87,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого обед	910	50,00	29,84	29,98	125,21	826,24
	Всего:	1570		65,47	65,24	258,01	1868,58