

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 21

Индивидуальный предприниматель

Суховеева С.В.

Мурзин Д.Т.

Меню для льготного питания детей 5-11 классов

28 ноября 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
15	Сыр российский порционно	20	14,50	4,64	5,9	0	71,66
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным 200/10	210	15,10	5,65	11,08	40,37	284,01
338	Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт	150	15,00	0,6	0	18,9	78
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,28	0,28	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого завтрак:	655	50,00	15,24	17,64	99,08	615,93
	Обед						
70	Огурец соленый	100	2,60	0,8	0,2	3,2	18
102	Суп гороховый	250	9,02	5,15	5	18,13	137,79
294/331	Котлеты рубленые из курицы с соусом 80/40	120	21,56	21,15	25,63	28,97	541,03
309	Макаронные изделия отварные	180	5,42	6,99	4,66	39,29	224,64
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
344	Компот из яблок	200	9,00	0,3	0	27,3	112,1
	Итого обед:	910	50,00	36,46	35,87	141,94	1145,5
	Всего:	1565		51,7	53,51	241,02	1761,43

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 21



Суховева С.В.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для льготного питания детей 5-11 классов

29 ноября 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
222	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком 200/20	220	23,80	28,12	16,46	57,42	489,11
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
386	Йогурт в инд. упаковке	125	16,00	4,25	3,13	6,88	72,63
378	Чай с молоком 150/50/15	215	7,80	1,4	1,6	17,7	91
	Итого завтрак:	620	50,00	35,84	21,57	107,05	764,68
	Обед						
70	Помидор соленый	100	3,00	1,2	0,2	5,8	30
101	Суп картофельный с рисом	250	6,10	1,84	3,98	14,17	99,48
279/332	Тефтели из говядины 80/40	120	22,68	14,56	18,89	20,31	296,8
302	Гречка отварная	180	11,02	10,11	6,27	43,71	271,3
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
349	Компот из сухофруктов	200	4,80	0,38	0	30,74	124,46
	Итого обед:	910	50,00	30,16	29,72	139,78	933,98
	Всего:	1530		66	51,29	246,83	1698,66

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 21

Суховесова С.В.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

Меню для льготного питания детей 5-11 классов

30 ноября 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
291	Плов с курицей 80/180	260	39,60	19,94	22	34,57	413,72
70	Огурец соленый	100	5,00	0,8	0,2	3,2	18
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
378	Чай с сахаром	222	3,00	0,15	0	15	60
	Итого завтрак:	642,00	50,00	22,96	22,58	77,82	603,66
	Обед						
324	Свекла тушеная	100	2,00	1,66	1,39	12,75	70,2
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6,02	1,99	4,59	12,38	99,95
268/331	Котлеты из говядины 80/40	120	22,37	20,99	25,48	46,33	483,06
302	Пшеничная каша рассыпчатая	180	8,20	9,27	4,76	51,94	287,51
342	Компот из яблок	200	9,01	0,21	0,05	31,63	138,05
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	36,19	36,65	180,08	1190,71
	Всего:	1552,00		59,15	59,23	257,90	1794,37

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 21

Индивидуальный предприниматель

Суховеева С.В.

Мурзин Д.Т.

Меню для льготного питания детей 5-11 классов

01 декабря 2022г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	3,64	0,08	7,25	0,13	66,1
210	Омлет натуральный 159	159	22,96	22,03	35,26	3,94	417,07
338	Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт	150	17,00	0,6	0	18,9	78
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
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	4,00	1,44	1,12	17,23	84,8
	Итого завтрак:	601	50,00	26,22	44,01	65,25	757,91
	Обед						
73	Кабачковая икра	100	5,00	1,4	4,8	8,5	83
101	Суп картофельный с пшеном	250	6,02	2,14	4,1	15,5	107,47
229/331	Рыба, припущенная с овощами 80/50	120	23,38	20,3	10,02	10,3	217,13
312	Пюре картофельное	180	10,20	4,28	5,09	24,21	157,17
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
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
	Итого обед:	925	50,00	30,29	24,39	98,56	736,71
	Всего:	1526		56,51	68,4	163,81	1494,62

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 21



Индивидуальный предприниматель



Меню для льготного питания детей 5-11 классов

02 декабря 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	13,70	0,8	0,2	7,5	35
204	Макаронные изделия отварные с сыром 180/20/5	205	17,89	4,64	5,9	0	71,66
328	Какао с молоком	200	16,01	3,76	3,2	26,74	150,8
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 завтрак:	565	50,00	11,27	9,68	59,29	369,4
	Обед						
324	Свекла тушеная	60	2,91	1	0,83	7,65	42,12
102	Суп гороховый	250	5,11	5,15	5	18,12	137,79
291	Плов с курицей 100/180	280	36,58	27,69	30,54	48,01	574,61
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
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:	865	50,00	36,01	36,75	113,83	926,46
	Всего:	1430		47,28	46,43	173,12	1295,86