



Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 21

Суховеева С.В.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

10 января 2023г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
222	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком 150/20	170	32,75	23,43	13,71	47,85	407,59
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
386	Йогурт в инд. упаковке	125	27,50	4,25	3,13	6,88	72,63
378	Чай с молоком 150/50/15	215	9,80	1,4	1,6	17,7	91
	Итого завтрак:	570	73,65	33,34	19,04	97,21	692,78
	Обед						
70	Помидор соленый	60	3,65	0,72	0,12	3,48	18
101	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,25	1,47	3,18	11,33	79,58
279/332	Тефтели из говядины 60/50	110	31,67	8,1	14,1	12,3	209
302	Гречка отварная	150	20,80	8,42	5,22	36,42	226,08
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
349	Компот из сухофруктов	200	5,68	0,38	0	30,74	124,46
	Итого обед:	780	73,65	23,35	23,22	119,05	778,68
	Всего:	1350		56,69	42,26	216,26	1471,46

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 21

Суховаева С.В.

Индивидуальный предприниматель



Меню для питания детей 1-4 классов

11 января 2023г

№ 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	60,16	17,45	19,25	30,25	362
70	Огурец соленый	60	5,74	0,48	0,12	1,92	10,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	4,15	0,1	0	15	60
Итого завтрак:		565	73,65	22,29	19,97	71,95	554,36
Обед							
324	Свекла тушеная	60	3,34	1	0,83	7,65	42,12
82	Борщ с капустой и картофелем	200	6,90	1,59	3,67	9,9	79,96
268/331	Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40	100	35,13	7,8	7,4	11,1	152
302	Пшеничная каша рассыпчатая	150	15,03	7,72	3,96	43,28	239,59
342	Компот из яблок	200	9,65	0,16	0	29	116,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
Итого обед:		770	73,65	22,53	16,46	125,71	751,83
Всего:		1335		44,82	36,43	197,66	1306,19

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 21



Индивидуальный предприниматель



Меню для питания детей 1-4 классов

12 января 2023г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	7,82	0,08	7,25	0,13	66,1
210	Омлет натуральный	150	37,57	10,6	21,4	11,2	240
338	Яблоки свежие сезонные 1шт	150	19,50	0,6	0	18,9	78
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	5,16	1,44	1,12	17,23	84,8
	Итого завтрак:	592	73,65	16,98	30,37	72,24	590,46
	Обед						
73	Кабачковая икра	60	7,16	0,08	0,3	0,51	4,98
101	Суп картофельный с пшеном	200	8,25	1,78	3,28	12,4	93,2
229/331	Рыба, припущенная с овощами 50/50	100	31,73	18,12	8,94	9,19	193,86
312	Пюре картофельное	150	18,76	3,56	4,24	20,17	130,97
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	4,15	0,1	0	15	60
	Итого обед:	785	73,65	27,9	17,36	82,05	604,57
	Всего:	1377		44,88	47,73	154,29	1195,03

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 21



Суховеева С.В.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

13 января 2023г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
338	Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт	100	18,51	0,8	0,2	7,5	35
204	Макаронные изделия отварные с сыром 150/20/5	175	32,95	9,84	12,3	29,6	269,2
328	Какао с молоком	200	18,59	3,76	3,2	26,74	150,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого завтрак:	535	73,65	18,66	16,3	88,62	576,56
	Обед						
324	Свекла тушеная	60	3,44	1	0,83	7,65	42,12
102	Суп гороховый	200	9,07	4,12	4	14,49	110,23
291	Плов с курицей 90/150	240	53,39	26,37	29,08	45,72	547,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	4,15	0,1	0	15	60
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого обед:	775	73,65	35,85	34,51	107,64	881,15
	Всего:	1310		54,51	50,81	196,26	1457,71