



Утверждено
 Директор МБОУ СОУ № 21
 Суховеева С.В.

Индивидуальный предприниматель



Дмитрий Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

30 января 2023г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
	Кондитерское изделие 1 шт	55	17,30	3	17,5	26,5	275
224	Запеканка из творога с морковью с яблочным соусом 150/20	170	48,60	12,3	9,2	42,6	396,6
377	Чай с сахаром 200/15	215	4,15	0,09	0,02	15,03	60,7
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:	500	73,65	19,65	27,32	108,91	853,86
Обед							
70	Помидор соленый	60	3,65	0,72	0,12	3,48	18
96	Рассольник ленинградский	200	11,30	1,74	3,83	12,3	90,27
294/331	Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40	100	39,80	10,2	11,52	11,52	190,8
309	Макаронные изделия отварные	150	8,20	5,82	3,88	32,74	187,2
349	Компот из сухофруктов	200	7,10	0,08	0	21,82	87,6
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	22,82	19,95	106,64	695,43
	Всего:	1270		42,47	47,27	215,55	1549,29

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 21



Суховева С.В.

Индивидуальный предприниматель



Кузин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

31 января 2023г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
73	Кабачковая икра	60	8,75	0,84	2,88	5,1	49,8
210	Омлет натуральный	150	37,65	10,6	21,4	11,2	240
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
338	Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт	150	19,50	0,6	0,6	14,7	66,6
378	Чай с сахаром 200/15	215	4,15	0,1	0	15	60
Итого завтрак:		635	73,65	16,4	25,48	70,78	537,96
Обед							
70	Огурец соленый	60	3,45	0,48	0,12	1,92	10,8
101	Суп картофельный с пшеном	200	8,40	1,78	3,28	12,4	97,3
234/331	Котлеты из минтая с соусом томатным 60/40	100	30,20	9,48	8,28	9,24	225
312	Пюре картофельное	150	18,60	3,56	4,24	20,17	130,97
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,80	0,09	0,02	15,03	60,7
342	Компот из яблок	200	9,40	0,16	0	29	116,6
Итого обед:		770	73,65	17,53	16,3	97,78	692,61
Всего:		1405		33,93	41,78	168,56	1230,57

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 21

МБОУ Суховеева С.В.

Индивидуальный предприниматель



Муезин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

01 февраля 2023г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
338	Фрукты свежие сезонные (Апельсин) 1шт	100	17,90	0,8	0,2	7,5	35
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным 200/10	210	28,40	9,6	16,8	46,3	341,6
15	Сыр российский порционно	20	18,65	4,64	5,9	0	71,66
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	5,10	1,44	1,12	17,23	84,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого:	612	73,65	20,74	24,62	95,81	654,62
Обед							
324	Свекла тушеная	60	3,40	1	0,83	7,65	42,12
102	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,42	2,16	2,56	15,12	91,87
268/331	Котлеты из говядины с соусом томатным 60/40	100	34,58	7,8	7,4	11,1	152
305	Рис припущенный	150	18,50	3,66	3,637	35,72	190
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
377	Чай с сахаром 200/15	215	4,15	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого обед	785	73,65	18,97	15,047	109,4	658,25
	Всего:	1397		39,71	39,667	205,21	1312,87



Утверждено
 директор МБОУ СОШ № 21

Суховсева С.В.

Индивидуальный предприниматель



Миронов
 Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

02 февраля 2023г

№ 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	210	27,88	6,1	11,3	33,5	260
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 30/15/5	50	22,12	5,9	8,5	14,2	157
338	Яблоки свежие сезонные 1шт	150	19,50	0,6	0	18,9	78
377	Чай с сахаром 200/15	215	4,15	0,1	0	15	60
Итого завтрак:		625	73,65	12,7	19,8	81,6	555
Обед							
70	Огурец соленый	60	3,45	0,48	0,12	1,92	10,8
112	Суп гороховый	200	9,03	4,12	4	14,49	110,23
290	Курица, тушенная в соусе 50/50	100	35,94	13,5	17,1	3,8	223
309	Макаронные изделия отварные	150	12,20	5,82	3,88	32,74	187,2
342	Компот из яблок	200	9,43	0,16	0	29	116,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
Итого обед:		770	73,65	28,34	25,7	106,73	769,39
Всего:		1395		41,04	45,5	188,33	1324,39



Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 21

Суховеева С.В.

Индивидуальный предприниматель



Мужин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

03 февраля 2023г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность, кКал
				белки	жиры	углево- ды	
Завтрак							
294/331	Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40	100	37,19	10,2	11,52	11,52	190,8
309	Макаронные изделия отварные	150	12,20	5,82	3,88	32,74	187,2
324	Свекла тушеная	60	5,10	1	0,83	7,65	42,12
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
382	Какао с молоком	200	15,56	3,76	3,2	26,74	150,8
Итого завтрак:		570	73,65	25,04	20,03	103,43	692,48
Обед							
70	Помидор соленый	60	3,70	0,72	0,12	3,48	18
88	Щи из свежей капусты	200	9,40	1,45	3,39	6,82	66,08
279/332	Тефтели из говядины 60/50	110	31,45	8,1	14,1	12,3	209
302	Пшеничная каша рассыпчатая	150	18,40	7,72	3,96	43,28	239,59
349	Компот из сухофруктов	200	7,10	0,08	0	21,82	87,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
1091	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,80	1,98	0,36	10,02	51,24
Итого обед		780	73,65	22,33	22,17	112,48	741,83
Всего:		1350		47,37	42,2	215,91	1434,31