



Хохеева С.В.

Индивидуальный предприниматель



Гимон Д.Т.

## Меню для питания детей 1-4 классов

06 февраля 2023г

| № рецепта | Наименование блюда  | Масса,г     | Цена, руб    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|---|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|           |   |             |              | белки                | жиры         | углево-ды     |                               |
|           | <b>Завтрак</b>  |             |              |                      |              |               |                               |
| 15        | Сыр российский порционно  | 20          | 18,60        | 4,64                 | 5,9          | 0             | 71,66                         |
| 173       | Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным 200/10 | 210         | 27,80        | 9,6                  | 16,8         | 46,3          | 341,6                         |
| 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                         |
| 378       | Чай с сахаром 200/15  | 215         | 4,15         | 0,09                 | 0,02         | 15,03         | 60,7                          |
|           | <b>Итого завтрак:</b>   | <b>655</b>  | <b>73,65</b> | <b>19,19</b>         | <b>23,32</b> | <b>105,01</b> | <b>673,52</b>                 |
|           | <b>Обед</b>   |             |              |                      |              |               |                               |
| 70        | Огурец соленый  | 60          | 3,44         | 0,48                 | 0,12         | 1,92          | 10,8                          |
| 102       | Суп гороховый   | 200         | 9,19         | 4,12                 | 4            | 14,5          | 110,23                        |
| 294/331   | Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40               | 100         | 36,67        | 10,2                 | 11,52        | 11,52         | 190,8                         |
| 309       | Макаронные изделия отварные                                       | 150         | 8,05         | 5,82                 | 3,88         | 32,74         | 187,2                         |
| 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                         |
| 344       | Компот из яблок   | 200         | 12,70        | 0,3                  | 0            | 27,3          | 112,1                         |
|           | <b>Итого обед:</b>  | <b>770</b>  | <b>73,65</b> | <b>25,18</b>         | <b>20,12</b> | <b>112,76</b> | <b>732,69</b>                 |
|           | <b>Всего:</b>   | <b>1425</b> |              | <b>44,37</b>         | <b>43,44</b> | <b>217,77</b> | <b>1406,21</b>                |

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 21

Ховеева С.В.

Индивидуальный предприниматель



Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

07 февраля 2023г

| №<br>рецепта | Наименование<br>блюда   | Масса,г     | Цена,<br>руб | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность, кКал |
|--------------|---|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|              |   |             |              | белки                | жиры         | углево-<br>ды |                                  |
|              | <b>Завтрак</b>  |             |              |                      |              |               |                                  |
| 222          | Запеканка рисовая с<br>творогом со<br>сгущенным молоком<br>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.<br>упаковке   | 125         | 27,50        | 4,25                 | 3,13         | 6,88          | 72,63                            |
| 378          | Чай с молоком<br>150/50/15  | 215         | 9,80         | 1,4                  | 1,6          | 17,7          | 91                               |
|              | <b>Итого завтрак:</b>   | <b>570</b>  | <b>73,65</b> | <b>33,34</b>         | <b>19,04</b> | <b>97,21</b>  | <b>692,78</b>                    |
|              | <b>Обед</b>   |             |              |                      |              |               |                                  |
| 70           | Помидор соленый   | 60          | 3,65         | 0,72                 | 0,12         | 3,48          | 18                               |
| 101          | Суп картофельный с<br>макаронными<br>изделиями                    | 200         | 8,25         | 1,47                 | 3,18         | 11,33         | 79,58                            |
| 279/332      | Тефтели из говядины<br>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<br>сухофруктов  | 200         | 5,68         | 0,38                 | 0            | 30,74         | 124,46                           |
|              | <b>Итого обед:</b>  | <b>780</b>  | <b>73,65</b> | <b>23,35</b>         | <b>23,22</b> | <b>119,05</b> | <b>778,68</b>                    |
|              | <b>Всего:</b>   | <b>1350</b> |              | <b>56,69</b>         | <b>42,26</b> | <b>216,26</b> | <b>1471,46</b>                   |



Индивидуальный предприниматель



Директор МБОУ СОШ № 21  
Кувшина С.В.

Меню для питания детей 1-4 классов

08 февраля 2023г

| № рецепта | Наименование блюда                          | Масса,г     | Цена, руб    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|---|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|           |   |             |              | белки                | жиры         | углеводы      |                               |
|           | <b>Завтрак</b>                              |             |              |                      |              |               |                               |
| 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                            |
|           | <b>Итого завтрак:</b>                       | <b>565</b>  | <b>73,65</b> | <b>22,29</b>         | <b>19,97</b> | <b>71,95</b>  | <b>554,36</b>                 |
|           | <b>Обед</b>                                 |             |              |                      |              |               |                               |
| 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                         |
|           | <b>Итого обед:</b>                          | <b>770</b>  | <b>73,65</b> | <b>22,53</b>         | <b>16,46</b> | <b>125,71</b> | <b>751,83</b>                 |
|           | <b>Всего:</b>                               | <b>1335</b> |              | <b>44,82</b>         | <b>36,43</b> | <b>197,66</b> | <b>1306,19</b>                |

Утверждено:  
Директор МБОУ СОШ № 21

Индивидуальный предприниматель



Хохеева С.В.



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

09 февраля 2023г

| № рецепта | Наименование блюда                      | Масса,г     | Цена, руб    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|---|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|           |   |             |              | белки                | жиры         | углево-ды     |                               |
|           | <b>Завтрак</b>                          |             |              |                      |              |               |                               |
| 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                          |
|           | <b>Итого завтрак:</b>                   | <b>592</b>  | <b>73,65</b> | <b>16,98</b>         | <b>30,37</b> | <b>72,24</b>  | <b>590,46</b>                 |
|           | <b>Обед</b>                             |             |              |                      |              |               |                               |
| 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                            |
|           | <b>Итого обед:</b>                      | <b>785</b>  | <b>73,65</b> | <b>27,9</b>          | <b>17,36</b> | <b>82,05</b>  | <b>604,57</b>                 |
|           | <b>Всего:</b>                           | <b>1377</b> |              | <b>44,88</b>         | <b>47,73</b> | <b>154,29</b> | <b>1195,03</b>                |



Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

10 февраля 2023г

| № рецепта | Наименование блюда                           | Масса,г     | Цена, руб    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|--|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|           |  |             |              | белки                | жиры         | углево-ды     |                               |
|           | <b>Завтрак</b>                               |             |              |                      |              |               |                               |
| 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                         |
|           | <b>Итого завтрак:</b>                        | <b>535</b>  | <b>73,65</b> | <b>18,66</b>         | <b>16,3</b>  | <b>88,62</b>  | <b>576,56</b>                 |
|           | <b>Обед</b>                                  |             |              |                      |              |               |                               |
| 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                         |
|           | <b>Итого обед:</b>                           | <b>775</b>  | <b>73,65</b> | <b>35,85</b>         | <b>34,51</b> | <b>107,64</b> | <b>881,15</b>                 |
|           | <b>Всего:</b>                                | <b>1310</b> |              | <b>54,51</b>         | <b>50,81</b> | <b>196,26</b> | <b>1457,71</b>                |