

Утверждено:  
Директор МБОУ СОШ № 21

Индивидуальный предприниматель

Суховеева С.В.

Мурзин Д.Т.

Меню для льготного питания детей 5-11 классов

13 марта 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	14,50	4,64	5,9	0	71,66
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным 200/10	210	20,80	5,65	11,08	40,37	284,01
338	Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт	150	16,00	0,6	0	18,9	78
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	2,28	0,28	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>655</b>	<b>57,50</b>	<b>15,24</b>	<b>17,64</b>	<b>99,08</b>	<b>615,93</b>
	<b>Обед</b>						
70	Огурец соленый	100	3,00	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	27,86	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	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	0,09	0,02	15,03	60,7
344	Компот из яблок	200	9,00	0,3	0	27,3	112,1
	<b>Итого обед:</b>	<b>910</b>	<b>57,50</b>	<b>36,46</b>	<b>35,87</b>	<b>141,94</b>	<b>1145,5</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1565</b>		<b>51,7</b>	<b>53,51</b>	<b>241,02</b>	<b>1761,43</b>

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 21

Индивидуальный предприниматель

Суховеева С.В.

Мурзин Д.Т.

Меню для льготного питания детей 5-11 классов

14 марта 2023г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	<b>Завтрак</b>						
222	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком 200/20	220	27,20	28,12	16,46	57,42	489,11
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	0,09	0,02	15,03	60,7
386	Йогурт в инд. упаковке	125	19,30	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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>57,50</b>	<b>35,84</b>	<b>21,57</b>	<b>107,05</b>	<b>764,68</b>
	<b>Обед</b>						
70	Помидор соленый	100	3,00	1,2	0,2	5,8	30
101	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,10	1,84	3,98	14,17	99,48
279/332	Тефтели из говядины 80/40	120	29,38	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	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	0,09	0,02	15,03	60,7
349	Компот из сухофруктов	200	4,80	0,38	0	30,74	124,46
	<b>Итого обед:</b>	<b>910</b>	<b>57,50</b>	<b>30,16</b>	<b>29,72</b>	<b>139,78</b>	<b>933,98</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1530</b>		<b>66</b>	<b>51,29</b>	<b>246,83</b>	<b>1698,66</b>

Утверждено:  
Директор МБОУ СОШ № 21

Суховеева С.В.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

Меню для льготного питания детей 5-11 классов

15 марта 2023г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
291	Плов с курицей 80/180	260	46,30	19,94	22	34,57	413,72
70	Огурец соленый	100	5,00	0,8	0,2	3,2	18
1091	Хлеб пшеничный	30	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	0,09	0,02	15,03	60,7
378	Чай с сахаром	222	3,00	0,15	0	15	60
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>642,00</b>	<b>57,50</b>	<b>22,96</b>	<b>22,58</b>	<b>77,82</b>	<b>603,66</b>
	<b>Обед</b>						
324	Свекла тушеная	100	3,00	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	28,07	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	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	0,09	0,02	15,03	60,7
	<b>Итого обед:</b>	<b>910</b>	<b>57,50</b>	<b>36,19</b>	<b>36,65</b>	<b>180,08</b>	<b>1190,71</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1552,00</b>		<b>59,15</b>	<b>59,23</b>	<b>257,90</b>	<b>1794,37</b>

Утверждено:  
Директор МБОУ СОШ № 21

Суховаева С.В.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

### Меню для льготного питания детей 5-11 классов

16 марта 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	4,56	0,08	7,25	0,13	66,1
210	Омлет натуральный 159	159	28,74	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	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>601</b>	<b>57,50</b>	<b>26,22</b>	<b>44,01</b>	<b>65,25</b>	<b>757,91</b>
	<b>Обед</b>						
73	Кабачковая икра	100	6,15	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	28,93	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	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	0,09	0,02	15,03	60,7
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,1	0	15	60
	<b>Итого обед:</b>	<b>925</b>	<b>57,50</b>	<b>30,29</b>	<b>24,39</b>	<b>98,56</b>	<b>736,71</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1526</b>		<b>56,51</b>	<b>68,4</b>	<b>163,81</b>	<b>1494,62</b>

Утверждено:  
 Директор МБОУ СОШ № 21  
 Суховеева С.В.



Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

## Меню для льготного питания детей 5-11 классов

17 марта 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	14,50	0,8	0,2	7,5	35
204	Макаронные изделия отварные с сыром 180/20/5	205	23,79	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	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	0,09	0,02	15,03	60,7
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>57,50</b>	<b>11,27</b>	<b>9,68</b>	<b>59,29</b>	<b>369,4</b>
	<b>Обед</b>						
324	Свекла тушеная	100	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	43,28	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	1,60	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,60	0,09	0,02	15,03	60,7
	<b>Итого обед:</b>	<b>905</b>	<b>57,50</b>	<b>36,01</b>	<b>36,75</b>	<b>113,83</b>	<b>926,46</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1470</b>		<b>47,28</b>	<b>46,43</b>	<b>173,12</b>	<b>1295,86</b>