

Утверждено:  
Директор МБОУ СОШ № 21



Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

## Меню для льготного питания детей 5-11 классов

20 марта 2023г

| № рецепта             | Наименование блюда                                       | Масса,г     | Цена, руб    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------------------|--|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|                       |  |             |              | белки                | жиры         | углеводы      |                               |
| <b>Завтрак</b>        |  |             |              |                      |              |               |                               |
|                       | Кондитерское изделие 1 шт                                | 55          | 12,30        | 3                    | 17,5         | 26,5          | 275                           |
| 224                   | Запеканка из творога с морковью с соусом яблочным 200/20 | 220         | 39,00        | 28,12                | 16,46        | 56,94         | 489,11                        |
| 1091                  | Чай с сахаром 200/15                                     | 215         | 3,00         | 0,09                 | 0,02         | 15,03         | 60,7                          |
| 1091                  | Хлеб пшеничный   | 30          | 1,60         | 1,98                 | 0,36         | 10,02         | 51,24                         |
|                       | Хлеб ржаной  | 30          | 1,60         | 0,09                 | 0,02         | 15,03         | 60,7                          |
| <b>Итого завтрак:</b> |  | <b>550</b>  | <b>57,50</b> | <b>33,28</b>         | <b>34,36</b> | <b>123,52</b> | <b>936,75</b>                 |
| <b>Обед</b>           |  |             |              |                      |              |               |                               |
| 70                    | Помидор соленый  | 100         | 3,00         | 1,2                  | 0,2          | 5,8           | 30                            |
| 96                    | Рассольник ленинградский                                 | 250         | 9,80         | 1,74                 | 4,79         | 15,38         | 112,84                        |
| 294/331               | Котлеты рубленые из курицы 80/40                         | 120         | 26,10        | 21,15                | 25,63        | 28,97         | 484,76                        |
| 309                   | Макаронные изделия отварные                              | 180         | 10,20        | 6,99                 | 4,66         | 39,29         | 224,64                        |
| 349                   | Компот из сухофруктов                                    | 200         | 5,20         | 0,68                 | 0            | 29,66         | 136,8                         |
| 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 обед</b>     |  | <b>910</b>  | <b>57,50</b> | <b>33,83</b>         | <b>35,66</b> | <b>144,15</b> | <b>1100,98</b>                |
| <b>Всего:</b>         |  | <b>1460</b> |              | <b>67,11</b>         | <b>70,02</b> | <b>267,67</b> | <b>2037,73</b>                |

Утверждено:  
Директор МБОУ СОШ № 21

Суховаева С.В.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

Меню для льготного питания детей 5-11 классов

21 марта 2023г

| № рецепта | Наименование блюда               | Масса,г     | Цена, руб    | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------|----------------------------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|           |                                  |             |              | белки                | жиры         | углево-ды     |                               |
|           | <b>Завтрак</b>                   |             |              |                      |              |               |                               |
| 73        | Кабачковая икра                  | 90          | 5,64         | 1,4                  | 4,8          | 8,5           | 83                            |
| 210       | Омлет натуральный 150            | 150         | 29,66        | 22,03                | 35,26        | 3,94          | 417,07                        |
| 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                          |
| 389       | Сок фруктовый                    | 200         | 19,00        | 1                    | 0            | 24,4          | 101,6                         |
|           | <b>Итого завтрак:</b>            | <b>500</b>  | <b>57,50</b> | <b>26,5</b>          | <b>40,44</b> | <b>61,89</b>  | <b>713,61</b>                 |
|           | <b>Обед</b>                      |             |              |                      |              |               |                               |
| 70        | Огурец соленый                   | 100         | 4,00         | 0,8                  | 0,2          | 3,2           | 18                            |
| 101       | Суп картофельный с пшеном        | 250         | 5,50         | 2,23                 | 4,1          | 15,5          | 107,47                        |
| 234/331   | Котлеты из минтая с соусом 80/40 | 120         | 24,80        | 17,85                | 19,06        | 39,86         | 412,74                        |
| 312       | Пюре картофельное                | 180         | 12,00        | 4,4                  | 4,41         | 42,87         | 228                           |
| 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                          |
| 342       | Компот из яблок                  | 200         | 8,00         | 0,3                  | 0            | 27,3          | 112,1                         |
|           | <b>Итого обед:</b>               | <b>910</b>  | <b>57,50</b> | <b>27,65</b>         | <b>28,15</b> | <b>153,78</b> | <b>990,25</b>                 |
|           | <b>Всего:</b>                    | <b>1410</b> |              | <b>54,15</b>         | <b>68,59</b> | <b>215,67</b> | <b>1703,86</b>                |

Утверждено:  
Директор МБОУ СОШ № 21

Суховеева С.В.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

## Меню для льготного питания детей 5-11 классов

22 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                            |
| 173       | Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным 200/10 | 210         | 19,60        | 9,6                  | 16,8          | 46,3          | 341,6                         |
| 15        | Сыр российский порционно  | 20          | 16,20        | 4,64                 | 5,9           | 0             | 71,66                         |
| 377       | Чай с лимоном 200/15/7  | 222         | 4,00         | 1,44                 | 1,12          | 17,23         | 84,8                          |
| 1091      | Хлеб пшеничный  | 30          | 1,60         | 2,28                 | 0,24          | 14,76         | 70,32                         |
| 1091      | Хлеб ржано-пшеничный  | 30          | 1,60         | 1,98                 | 0,36          | 10,02         | 51,24                         |
|           | <b>Итого:</b>   | <b>612</b>  | <b>57,50</b> | <b>20,74</b>         | <b>24,62</b>  | <b>95,81</b>  | <b>654,62</b>                 |
|           | <b>Обед</b>   |             |              |                      |               |               |                               |
| 324       | Свекла тушеная  | 100         | 3,50         | 1,66                 | 1,39          | 12,75         | 70,2                          |
| 102       | Суп картофельный с макаронными изделиями                          | 250         | 5,20         | 2,16                 | 2,56          | 15,12         | 91,87                         |
| 268/331   | Котлеты из говядины с соусом томатным 80/40                       | 120         | 28,40        | 7,8                  | 7,4           | 11,1          | 152                           |
| 305       | Рис припущенный   | 180         | 14,20        | 3,66                 | 3,637         | 35,72         | 190                           |
| 1091      | Хлеб пшеничный  | 30          | 1,60         | 2,28                 | 0,24          | 14,76         | 70,32                         |
| 1091      | Хлеб ржано-пшеничный  | 30          | 1,60         | 1,98                 | 0,36          | 10,02         | 51,24                         |
| 377       | Чай с сахаром 200/15  | 215         | 3,00         | 0,09                 | 0,02          | 15,03         | 60,7                          |
|           | <b>Итого обед</b>   | <b>925</b>  | <b>57,50</b> | <b>19,63</b>         | <b>15,607</b> | <b>114,5</b>  | <b>686,33</b>                 |
|           | <b>Всего:</b>   | <b>1537</b> |              | <b>40,37</b>         | <b>40,227</b> | <b>210,31</b> | <b>1340,95</b>                |