



Утверждено
 Директор МБОУ СОШ № 21
 Суховеева С.В.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

06 марта 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

Суховеева С.В.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.



Меню для питания детей 1-4 классов

07 марта 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

Суховеева С.В.

Индивидуальный предприниматель

Кузнецов Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

09 марта 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

Суховаева С.В.

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

10 марта 2023г

| № рецепта | Наименование блюда | Масса,г | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность, кКал |
|-----------------------|---|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | |
| 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 |