

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 21

Суховеева С.В.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

10 мая 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



Суховесва С.В.

Меню для питания детей 1-4 классов

11 мая 2023г

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

№ рецепта	Наименование блюда	Масс а,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
 города
 Пятигорска
 Суковцева С.В.

Индивидуальный предприниматель



Меню Ин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

12 мая 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