

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 21



Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

29 мая 2023г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
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	Фрукты 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
	Итого завтрак:	655	73,65	19,19	23,32	105,01	673,52
	Обед						
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
	Итого обед:	770	73,65	25,18	20,12	112,76	732,69
	Всего:	1425		44,37	43,44	217,77	1406,21

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 21



Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей 1-4 классов

30 мая 2023г

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