

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ № 21

Индивидуальный предприниматель



Григорьева С.В.



Музгин Д.Т.

меню для льготного питания детей 5-11 классов

29 М

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево- ды	
	Завтрак						
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
	Итого завтрак:	655	57,50	15,24	17,64	99,08	615,93
	Обед						
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
334	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
	Итого обед:	910	57,50	36,46	35,87	141,94	1145,5
	Всего:	1565		51,7	53,51	241,02	1761,43



Индивидуальный предприниматель



Меню для льготного питания детей 5-11 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 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
	Итого завтрак:	620	57,50	35,84	21,57	107,05	764,68
	Обед						
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
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
	Итого обед:	910	57,50	30,16	29,72	139,78	933,98
	Всего:	1530		66	51,29	246,83	1698,66