

Утверждено

Директор МБОУ СОШ № 21

Суховсева С.В.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.



Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

17 июня 2024г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углево- ды	
			Завтрак			
173	Каша вязкая с пшеном с маслом сливочным 200/10	210	18,6	12,4	46	330
3	Бутерброд с сыром и сливочным маслом 30/15/5	50	5,9	8,5	14,2	157
338	Фрукта свежая 1/150	150	0,6	0	18,9	78
	Конфета вафельная 1/40	40	4,1	2,05	38,25	144
377	Чай с сахаром 200/15	215	0,1	0	15	60
	Итого завтрак:	665	29,3	22,95	132,35	769
Обед						
71	Огурец свежий порционно	60	0,5	0	2	9
88	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,94	9,2	77,4
304	Рис отварной	150	3,76	9,1	41,4	235,65
207/331	Фрикадельки из кур с соусом 80/20	100	22,96	22,5	8,64	289,2
344	Компот из яблок и алычи	200	0,24	2	29	115,4
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед:	770	32,27	38,36	111,91	831,75
	Всего:	1435	61,57	61,31	244,26	1600,75

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 21

Суховеева С.В.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.



Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

18 июня 2024г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			белки	жиры	углево-ды	ценность
						(ккал)
	Завтрак					
204/331	Котлета рубленая куриная с соусом 80/20	100	12,96	19,36	12,48	276,8
139	Капуста тушеная	150	3	5,4	15,9	124,5
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,2	0	16	65
338	Фрукта свежая 1/150	150	0,8	0	25,2	104
	Итого завтрак:	682	21,45	26,12	95,55	709,2
	Обед					
133	Кукуруза консервированная	60	1,32	1,92	5,4	44,04
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,38	106
229	Минтай, припущенный с овощами 80/50	130	19,08	14,36	5,12	251,2
310	Картофель отварной со сливочным маслом 150/5	155	3,76	6,1	41,4	235,65
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6
	Итого обед:	805	30,85	25,96	119,09	863,39
	Всего:	1487	52,3	52,08	214,64	1572,59

Утверждено:

Индивидуальный предприниматель



Директор МБОУ СОШ № 21

Суховеева С.В.



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

19 июня 2024г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			белки	жиры	углево- ды	ценность (ккал)
	Завтрак					
401	Оладьи со сгущенным молоком 160/15	175	12,3	12,8	68,2	424
	Йогурт молочный 1/125	125	0,5	2,5	15,7	80
388	Сок фруктовый	200	0,2	0	20,2	82
	Итого завтрак:	500	13	15,3	104,1	586
	Обед					
71	Огурец свежий порционно	60	0,5	0	2	9
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,76	2,26	16,46	93,2
291	Плов из птицы 150/90	240	31,9	35,35	35,85	459
346	Компот из апельсинов	200	0,08	0	27	108,6
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед:	760	38,73	38,97	107,28	808,7
	Всего:	1260	51,73	54,27	211,38	1394,7

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 21

Суховесова С.В.



Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.



Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

20 июня 2024г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			белки	жиры	углево- ды	ценность
	Завтрак					
181	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным 200/10	210	6,1	11,3	33,5	260
8	Бутерброд горячий с курицей отварной 30/30	60	7,2	9,7	15,6	179
338	Фрукта свежая 1/150	150	0,8	0	25,2	104
376	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,2	0	15	60
	Итого завтрак:	642	14,3	21	89,3	603
	Обед					
352	Кабачки тушеные	60	0,6	2,9	4,3	45,3
82	Борщ с капустой свежей и картофелем	200	1,46	3,92	2,12	89,9
279	Тефтели из говядины 80/50	130	23,3	15,2	19,5	215
302	Гречка отварная	150	7,5	6,3	40,5	249,6
344	Компот из яблок и алычи	200	0,24	0	29	117
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед	800	37,59	29,68	121,39	855,7
	Всего:	1442	51,89	50,68	210,69	1458,7

Утверждено

Директор МБОУ СОШ № 21

СОШ № 21

Сухова С.В.

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

21 июня 2024г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углево- ды	
Завтрак						
222/337	Запеканка из творога с морковью с соусом яблочным 150/20	170	22,6	9	29,3	309
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8
338	Фрукта свежая 1/150	150	0,1	0	27,2	90
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого:	580	30,99	13,56	109,17	688,7
Обед						
324	Свекла тушеная	60	1	0,82	7,66	42,12
99	Суп гороховый	200	1,4	3,92	11,4	86,6
12	Отбивная из филе кур 90	90	11,1	29,3	12,48	271,7
304	Рис отварной	150	3,12	5,1	18,57	132,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед	760	20,23	39,96	93,6	725,72
	Всего:	1340	51,22	53,52	202,77	1414,42

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.



Утверждено

Директор МБОУ СОШ № 21

Жовнева С.В.

Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

24 июня 2024г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			белки	жиры	углево- ды	ценность (ккал)
	Завтрак					
221	Омлет натуральный 159	159	13,6	4,2	36	296
	Печенье в инд упаковке 1/60	60	7,5	13,2	30,9	179
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
376	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,2	0	16	65
	Итого завтрак:	501	24,83	18,22	104,57	645,1
	Обед					
71	Помидор свежий порционно	60	0,72	0,12	2,76	15,6
96	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	16,4	109
234/331	Котлета рыбная с соусом 80/20	100	16,84	20	9,28	219,2
310	Картофель отварной со сливочным маслом 150/5	155	3,77	11,1	41,4	235,65
346	Компот из апельсинов	200	0,08	0	27	108,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед:	775	26,62	36,12	118,51	793,15
	Всего:	1276	51,45	54,34	223,08	1438,25