

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 21

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей участников СВО

11 ноября 2024г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	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
389	Сок фруктовый	150	19,16	1	0	24,4	101,6
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 завтрак:	435	88,66	20,56	27,3	118,28	894,76
	Обед						
338	Фрукты свежие сезонные (Апельсин) 1шт	100	15,01	0,8	0,2	7,5	35
70	Помидор соленый	60	3,65	0,72	0,12	3,48	18
82	Борщ с капустой и картофелем	200	11,30	1,59	3,67	9,9	79,96
294/331	Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40	100	39,80	10,04	11,82	10,5	188,03
309	Макаронные изделия отварные	150	8,20	5,28	3,88	32,74	187,2
349	Компот из сухофруктов	200	7,10	0,38	0	30,74	124,46
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	870	88,66	23,07	20,29	119,64	754,21
	Всего:	1305		43,63	47,59	237,92	1648,97

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 21



Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей участников СВО

12 ноября 2024г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
15	Сыр российский порционно	20	15,01	4,64	5,9	0	71,66
73	Кабачковая икра	60	8,75	0	4,2	4,2	54
210	Омлет натуральный	159	37,65	15,55	16,94	2,78	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	100	19,50	0,4	0,6	12,6	52
378	Чай с сахаром 200/15	215	4,15	0,1	0	15	60
	Итого завтрак:	614	88,66	24,95	28,24	59,36	599,22
	Обед						
338	Яблоки свежие сезонные 1шт	100	15,01	0,4	0	12,6	52
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	93,2
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	3,26	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	0,3	0	27,3	112,1
	Итого обед:	870	88,66	17,77	16,3	108,68	736,01
	Всего:	1484		42,72	44,54	168,04	1335,23

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 21



Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей участников СВО

13 ноября 2024г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево- ды	
	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	16,65	4,64	5,9	0	71,66
389	Сок фруктовый	200	22,11	1	0	24,4	101,6
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:	590	88,66	20,3	23,5	102,98	671,42
	Обед						
324	Свекла тушеная	60	3,40	1,01	0,73	6,3	35,81
103	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	9,95	12,45	17,32	186,95
305	Рис припущенный	150	18,50	3,66	3,63	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
389	Сок фруктовый	150	19,16	1	0	24,4	101,6
	Итого обед	720	88,66	22,04	19,97	123,64	727,79
	Всего:	1310		42,34	43,47	226,62	1399,21

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 21

Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

С.В. Ковалева



Меню для питания детей участников СВО

14 ноября 2024г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
386	Йогурт в инд. упаковке	125	27,50	4,25	3,13	6,88	72,63
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	27,88	6,1	11,3	33,5	260
1091	Хлеб пшеничный	30	1,80	2,28	0,24	14,76	70,32
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	7,83	0,08	7,25	0,13	66,1
338	Яблоки свежие сезонные 1шт	100	19,50	0,4	0	12,6	52
377	Чай с сахаром 200/15	215	4,15	0,1	0	15	60
	Итого завтрак:	690	88,66	13,21	21,92	82,87	581,05
	Обед						
338	Фрукты свежие сезонные (Апельсин) 1шт	100	15,01	0,8	0,2	7,5	35
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, тушеная в соусе 50/50	100	35,94	13,5	17,1	3,8	223
309	Макаронные изделия отварные	150	12,20	5,28	3,88	32,74	187,2
342	Компот из яблок	200	9,43	0,3	0	27,3	112,1
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:	870	88,66	28,74	25,9	112,53	799,89
	Всего:	1560		41,95	47,82	195,4	1380,94

Утверждено:

Директор МБОУ СОШ № 21

Суховесова С.В.



Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

Меню для питания детей участников СВО

15 ноября 2024г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углеводы	
	Завтрак						
338	Фрукты свежие сезонные (Апельсин) 1шт	100	15,01	0,8	0,2	7,5	35
294/331	Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным 60/40	100	37,19	10,04	11,82	10,5	188,03
309	Макаронные изделия отварные	150	12,20	5,82	3,88	32,74	187,2
324	Свекла тушеная	60	5,10	1,01	0,73	6,3	35,81
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:	670	88,66	25,69	20,43	108,56	718,4
	Обед						
	Кондитерское изделие 1 шт	30	15,01	3	17,5	26,5	275
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
279/331	Тефтели из говядины 60/40	100	31,45	8,2	9,92	10,35	159,85
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	30,74	124,46
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	800	88,66	25,43	35,49	145,95	1004,54
	Всего:	1470		51,12	55,92	254,51	1722,94