



**СОГЛАСОВАНО:**  
Руководитель образовательного учреждения

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор

/Набиуллин Р.Р./



## МЕНЮ

на 30.01.2023 понедельник  
МОБУ СОШ № 21 г.Белорецк

Код блюда	Наименование	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>MMC с 12 лет и старше Завтрак</b>						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,50	4,00	21,00	180,00
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	4,00	4,85	12,00	168,00
КП22003	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27,00
КП22202	Бутерброд с маслом	50	2,41	6,75	12,53	120,00
<b>ИТОГО по приему: Завтрак</b>		<b>73,20</b>	<b>12,11</b>	<b>15,60</b>	<b>52,03</b>	<b>495,00</b>
<b>OBZ с 12 лет и старше Завтрак</b>						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,33	5,33	28,00	240,00
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	4,00	4,85	12,00	168,00
КП22003	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27,00
КП22203	Бутерброд с маслом	60	2,41	6,75	12,53	120,00
<b>ИТОГО по приему: Завтрак</b>		<b>73,20</b>	<b>13,94</b>	<b>16,93</b>	<b>59,03</b>	<b>555,00</b>
<b>OBZ с 12 лет и старше Обед</b>						
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	2,21	5,10	15,81	204,00
КП22167	Макароны отварные с маслом	180	4,46	7,32	39,33	242,10
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	6,20	7,00	6,10	123,00
КП22005	Компот из свежезамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,20	0,09	0,19	61,00
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,40	42,00	252,00
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118,33
<b>ИТОГО по приему: Обед</b>		<b>84,45</b>	<b>19,17</b>	<b>22,57</b>	<b>124,76</b>	<b>1000,43</b>
<b>Уч-ся с 12 лет и старше Завтрак</b>						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,33	5,33	28,00	240,00
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	4,00	4,85	12,00	168,00
КП22003	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27,00
КП22203	Бутерброд с маслом	60	2,41	6,75	12,53	120,00
<b>ИТОГО по приему: Завтрак</b>		<b>73,20</b>	<b>13,94</b>	<b>16,93</b>	<b>59,03</b>	<b>555,00</b>
<b>Уч-ся с 12 лет и старше 2Обед 2 смена</b>						
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	2,21	5,10	15,81	204,00

КП22167	Макароны отварные с маслом	180	4,46	7,32	39,33	242,10
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	6,20	7,00	6,10	123,00
КП22005	Компот из свежезамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,20	0,09	0,19	61,00
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	1,76	1,40	42,00	252,00
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118,33
<b>ИТОГО по приему: 20Бед 2 смена</b>		<b>84,45</b>	19,17	22,57	124,76	1000,43

**Уч-ся с 12 лет и старше 2Полдник 2 смена**

КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,33	5,33	28,00	240,00
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	4,00	4,85	12,00	168,00
КП22003	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27,00
КП22203	Бутерброд с маслом	60	2,41	6,75	12,53	120,00
<b>ИТОГО по приему: 2Полдник 2 смена</b>		<b>73,20</b>	13,94	16,93	59,03	555,00

**Уч-ся с 7-11 лет Завтрак**

КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,50	4,00	21,00	180,00
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	4,00	4,85	12,00	168,00
КП22003	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27,00
КП22202	Бутерброд с маслом	50	2,41	6,75	12,53	120,00
<b>ИТОГО по приему: Завтрак</b>		<b>64,44</b>	12,11	15,60	52,03	495,00

**Уч-ся с 7-11 лет 20Бед 2 смена**

КП22032	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	6,00	15,00	160,00
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	6,20	7,00	6,10	123,00
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	6,10	32,77	201,75
КП22005	Компот из свежезамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	0,20	0,09	0,19	61,00
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	55	1,39	1,10	33,00	198,00
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,60	1,00	12,80	71,00
<b>ИТОГО по приему: 20Бед 2 смена</b>		<b>72,54</b>	17,84	21,29	99,86	814,75

**с 7-11 лет пищ.аллергия 1 Завтрак**

КП22192	Салат витаминный	100	1,50	4,50	11,00	90,00
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	150	4,60	9,08	17,33	186,67
КП22003	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27,00
КП22203	Бутерброд с маслом	60	2,41	6,75	12,53	120,00
<b>ИТОГО по приему: Завтрак</b>		<b>64,44</b>	8,71	20,33	47,36	423,67

Контрольное блюдо МОБУ СОШ №21

