

Руководитель образовательного учреждения

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

/Набиуллин Р.Р./



МЕНЮ

на 13.01.2023 пятница
МОБУ СОШ № 21 г.Белорецк



Код блюда	Наименование	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ММС с 12 лет и старше Завтрак						
КП22167	Макароны отварные с маслом	160	3,97	6,50	34,96	215,20
КП22230	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	8,30	6,90	6,00	160,00
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48,00
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	1,01	0,80	24,00	144,00
ИТОГО по приему: Завтрак		73,20	14,54	14,25	65,21	567,20

ОВЗ с 12 лет и старше Завтрак						
КП22167	Макароны отварные с маслом	200	4,96	8,13	43,70	269,00
КП22230	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	8,30	6,90	6,00	160,00
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48,00
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1,00	30,00	180,00
ИТОГО по приему: Завтрак		73,20	15,78	16,08	79,95	657,00

ОВЗ с 12 лет и старше Обед						
КП22190	Суп с пшенной крупой	250	8,27	4,00	20,00	223,33
КП22386	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	230	3,28	0,92	19,12	107,00
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1,00	0,05	27,50	110,00
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
ИТОГО по приему: Обед		84,45	18,64	8,04	129,95	810,67

Уч-ся с 12 лет и старше Завтрак						
КП22167	Макароны отварные с маслом	200	4,96	8,13	43,70	269,00
КП22230	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	8,30	6,90	6,00	160,00
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48,00
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1,00	30,00	180,00
ИТОГО по приему: Завтрак		73,20	15,78	16,08	79,95	657,00

Уч-ся с 12 лет и старше 2Обед 2 смена						
КП22190	Суп с пшенной крупой	250	8,27	4,00	20,00	223,33
КП22386	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	230	3,28	0,92	19,12	107,00

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
ИТОГО по приему: 2Обед 2 смена		84,45	18,64	8,04	129,95	810,67

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

КП22167	Макароны отварные с маслом	200	4,96	8,13	43,70	269,00
КП22230	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	8,30	6,90	6,00	160,00
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48,00
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1,00	30,00	180,00
ИТОГО по приему: 2Полдник 2 смена		73,20	15,78	16,08	79,95	657,00

Уч-ся с 7-11 лет Завтрак

КП22167	Макароны отварные с маслом	160	3,97	6,50	34,96	215,20
КП22230	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	8,30	6,90	6,00	160,00
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48,00
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	1,01	0,80	24,00	144,00
ИТОГО по приему: Завтрак		64,44	14,54	14,25	65,21	567,20

Уч-ся с 7-11 лет 2Обед 2 смена

КП22190	Суп с пшенной крупой	230	7,61	3,68	18,40	205,47
КП22382	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	200	2,85	15,00	12,00	198,00
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1,00	0,05	27,50	110,00
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
ИТОГО по приему: 2Обед 2 смена		72,54	15,44	20,83	103,70	782,47

с 7-11 лет пищ.аллергия 1 Завтрак

КП22167	Макароны отварные с маслом	160	3,97	6,50	34,96	215,20
КП22222	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	6,20	7,00	6,10	123,00
КП22003	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27,00
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	1,26	1,00	30,00	180,00
ИТОГО по приему: Завтрак		64,44	11,63	14,50	77,56	545,20

Контрольное блюдо МОБУ СОШ №21

