

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательного учреждения

МОБУ  
СОШ №21  
г. Белорецк

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	
<b>ММС с 12 лет и старше Завтрак</b>						
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
<b>ИТОГО по приему: Завтрак</b>		<b>73,20</b>	14,54	14,25	65,21	567,20
<b>ОВЗ с 12 лет и старше Завтрак</b>						
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
<b>ИТОГО по приему: Завтрак</b>		<b>73,20</b>	15,78	16,08	79,95	657,00
<b>ОВЗ с 12 лет и старше Обед</b>						
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
<b>ИТОГО по приему: Обед</b>		<b>84,45</b>	18,64	8,04	129,95	810,67
<b>Уч-ся с 12 лет и старше Завтрак</b>						
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
<b>ИТОГО по приему: Завтрак</b>		<b>73,20</b>	15,78	16,08	79,95	657,00
<b>Уч-ся с 12 лет и старше 20Бед 2 смена</b>						
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
<b>ИТОГО по приему: 20Бед 2 смена</b>		<b>84,45</b>	<b>18,64</b>	<b>8,04</b>	<b>129,95</b>	<b>810,67</b>

**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
<b>ИТОГО по приему: 2Полдник 2 смена</b>		<b>73,20</b>	<b>15,78</b>	<b>16,08</b>	<b>79,95</b>	<b>657,00</b>

**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
<b>ИТОГО по приему: Завтрак</b>		<b>64,44</b>	<b>14,54</b>	<b>14,25</b>	<b>65,21</b>	<b>567,20</b>

**Уч-ся с 7-11 лет 2Обед 2 смена**

КП22190	Суп с пшеничной 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
<b>ИТОГО по приему: 2Обед 2 смена</b>		<b>72,54</b>	<b>15,44</b>	<b>20,83</b>	<b>103,70</b>	<b>782,47</b>

**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
<b>ИТОГО по приему: Завтрак</b>		<b>64,44</b>	<b>11,63</b>	<b>14,50</b>	<b>77,56</b>	<b>545,20</b>

Контрольное блюдо МОБУ СОШ №21

