

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

/Набиуллин Р.Р./

МОБУ  
СОШ №21  
г. Белорецк



МЕНЮ  
на 21.03.2023 вторник  
МОБУ СОШ № 21 г.Белорецк

| Код блюда | Наименование | Выход блюда (гр) | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------|--------------|------------------|------------------|------|----------|-------------------------------|
|           |              |                  | Белки            | Жиры | Углеводы |                               |

MMC с 12 лет и старше Завтрак

|                                 |  |              |              |              |              |               |
|---------------------------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| КП22106                         | Каша "Дружба" молочная                                     | 190          | 5,96         | 7,72         | 31,80        | 220,40        |
| КП22099                         | Кофейный напиток с молоком                                 | 200          | 2,40         | 3,30         | 10,20        | 69,00         |
| 0000065                         | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | 50           | 4,00         | 0,60         | 23,20        | 116,00        |
| 0000031                         | Сыр порционный   | 12           | 5,04         | 3,84         | 9,60         | 64,80         |
| КП22153                         | Фрукты свеж.(шт.)  | 100          | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47,00         |
| <b>ИТОГО по приему: Завтрак</b> |  | <b>73,20</b> | <b>17,80</b> | <b>15,86</b> | <b>84,60</b> | <b>517,20</b> |

MMC с 12 лет и старше 20Бед 2 смена

|                                       |  |              |              |              |              |               |
|---------------------------------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| КП22170                               | Салат из свеклы на растительном масле                            | 100          | 2,00         | 5,25         | 8,00         | 95,00         |
| КП22033                               | Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной           | 250          | 2,21         | 5,10         | 15,81        | 204,00        |
| Д07БП21                               | Рыба запеченная с картофелем (минтай)                            | 180          | 16,04        | 12,22        | 13,53        | 229,09        |
| КП22002                               | Компот из вишни  | 200          | 0,30         | 0,10         | 10,30        | 43,00         |
| 0000065                               | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом       | 45           | 3,60         | 0,54         | 20,88        | 104,40        |
| ШК00129                               | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом | 40           | 3,47         | 1,33         | 17,07        | 94,67         |
| <b>ИТОГО по приему: 20Бед 2 смена</b> |  | <b>84,45</b> | <b>27,61</b> | <b>24,54</b> | <b>85,58</b> | <b>770,16</b> |
|                                       |  |              |              |              |              |               |
|                                       |  |              |              |              |              |               |

ОВЗ с 12 лет и старше Завтрак

|                                 |  |              |              |              |              |               |
|---------------------------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| КП22106                         | Каша "Дружба" молочная                                     | 190          | 5,96         | 7,72         | 31,80        | 220,40        |
| КП22099                         | Кофейный напиток с молоком                                 | 200          | 2,40         | 3,30         | 10,20        | 69,00         |
| 0000065                         | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | 50           | 4,00         | 0,60         | 23,20        | 116,00        |
| 0000031                         | Сыр порционный   | 12           | 5,04         | 3,84         | 9,60         | 64,80         |
| КП22153                         | Фрукты свеж.(шт.)  | 100          | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47,00         |
| <b>ИТОГО по приему: Завтрак</b> |  | <b>73,20</b> | <b>17,80</b> | <b>15,86</b> | <b>84,60</b> | <b>517,20</b> |

ОВЗ с 12 лет и старше Обед

|         |  |     |       |       |       |        |
|---------|--|-----|-------|-------|-------|--------|
| КП22170 | Салат из свеклы на растительном масле                      | 100 | 2,00  | 5,25  | 8,00  | 95,00  |
| КП22033 | Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной     | 250 | 2,21  | 5,10  | 15,81 | 204,00 |
| Д07БП21 | Рыба запеченная с картофелем (минтай)                      | 180 | 16,04 | 12,22 | 13,53 | 229,09 |
| КП22002 | Компот из вишни  | 200 | 0,30  | 0,10  | 10,30 | 43,00  |
| 0000065 | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | 45  | 3,60  | 0,54  | 20,88 | 104,40 |

|                              |  |              |       |       |       |        |
|------------------------------|--|--------------|-------|-------|-------|--------|
| ШК00129                      | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом | 40           | 3,47  | 1,33  | 17,07 | 94,67  |
| <b>ИТОГО по приему: Обед</b> |  | <b>84,45</b> | 27,61 | 24,54 | 85,58 | 770,16 |

**ОВЗ с 12 лет и старше 2Обед 2 смена**

|                                       |  |              |       |       |       |        |
|---------------------------------------|--|--------------|-------|-------|-------|--------|
| КП22170                               | Салат из свеклы на растительном масле                            | 100          | 2,00  | 5,25  | 8,00  | 95,00  |
| КП22033                               | Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной           | 250          | 2,21  | 5,10  | 15,81 | 204,00 |
| Д07БП21                               | Рыба запеченная с картофелем (минтай)                            | 180          | 16,04 | 12,22 | 13,53 | 229,09 |
| КП22002                               | Компот из вишни  | 200          | 0,30  | 0,10  | 10,30 | 43,00  |
| 0000065                               | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом       | 45           | 3,60  | 0,54  | 20,88 | 104,40 |
| ШК00129                               | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом | 40           | 3,47  | 1,33  | 17,07 | 94,67  |
| <b>ИТОГО по приему: 2Обед 2 смена</b> |  | <b>84,45</b> | 27,61 | 24,54 | 85,58 | 770,16 |

**ОВЗ с 12 лет и старше 2Полдник 2 смена**

|  |  |              |       |       |       |        |
|--|--|--------------|-------|-------|-------|--------|
| КП22106                                  | Каша "Дружба" молочная                                     | 190          | 5,96  | 7,72  | 31,80 | 220,40 |
| КП22099                                  | Кофейный напиток с молоком                                 | 200          | 2,40  | 3,30  | 10,20 | 69,00  |
| 0000065                                  | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | 50           | 4,00  | 0,60  | 23,20 | 116,00 |
| 0000031                                  | Сыр порционный   | 12           | 5,04  | 3,84  | 9,60  | 64,80  |
| КП22153                                  | Фрукты свеж.(шт.)  | 100          | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  |
| <b>ИТОГО по приему: 2Полдник 2 смена</b> |  | <b>73,20</b> | 17,80 | 15,86 | 84,60 | 517,20 |
|  |  |              |       |       |       |        |
|  |  |              |       |       |       |        |

**СВО с 12 лет и старше Завтрак**

|                                 |  |              |       |       |       |        |
|---------------------------------|--|--------------|-------|-------|-------|--------|
| КП22106                         | Каша "Дружба" молочная                                     | 190          | 5,96  | 7,72  | 31,80 | 220,40 |
| КП22099                         | Кофейный напиток с молоком                                 | 200          | 2,40  | 3,30  | 10,20 | 69,00  |
| 0000065                         | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | 50           | 4,00  | 0,60  | 23,20 | 116,00 |
| 0000031                         | Сыр порционный   | 12           | 5,04  | 3,84  | 9,60  | 64,80  |
| КП22153                         | Фрукты свеж.(шт.)  | 100          | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 47,00  |
| <b>ИТОГО по приему: Завтрак</b> |  | <b>73,20</b> | 17,80 | 15,86 | 84,60 | 517,20 |

**СВО с 12 лет и старше 2Обед 2 смена**

|                                       |  |              |       |       |       |        |
|---------------------------------------|--|--------------|-------|-------|-------|--------|
| КП22170                               | Салат из свеклы на растительном масле                            | 100          | 2,00  | 5,25  | 8,00  | 95,00  |
| КП22033                               | Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной           | 250          | 2,21  | 5,10  | 15,81 | 204,00 |
| Д07БП21                               | Рыба запеченная с картофелем (минтай)                            | 180          | 16,04 | 12,22 | 13,53 | 229,09 |
| КП22002                               | Компот из вишни  | 200          | 0,30  | 0,10  | 10,30 | 43,00  |
| 0000065                               | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом       | 45           | 3,60  | 0,54  | 20,88 | 104,40 |
| ШК00129                               | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом | 40           | 3,47  | 1,33  | 17,07 | 94,67  |
| <b>ИТОГО по приему: 2Обед 2 смена</b> |  | <b>84,45</b> | 27,61 | 24,54 | 85,58 | 770,16 |
|                                       |  |              |       |       |       |        |
|                                       |  |              |       |       |       |        |

**Уч-ся с 12 лет и старше Завтрак**

|         |  |     |      |      |       |        |
|---------|--|-----|------|------|-------|--------|
| КП22106 | Каша "Дружба" молочная                                     | 190 | 5,96 | 7,72 | 31,80 | 220,40 |
| КП22099 | Кофейный напиток с молоком                                 | 200 | 2,40 | 3,30 | 10,20 | 69,00  |
| 0000065 | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | 50  | 4,00 | 0,60 | 23,20 | 116,00 |

Контрольное блюдо  
У СОШ 21

