

**СОГЛАСОВАНО:**  
Руководитель образовательного учреждения

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор



/Набиуллин Р.Р./



**МЕНЮ**  
**на 10.02.2023 пятница**  
**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>						
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	4,00	0,60	23,20	116,00
<b>ИТОГО по приему: Завтрак</b>		<b>73,20</b>	18,52	15,68	73,15	593,00
<b>MMC с 12 лет и старше 2Обед 2 смена</b>						
КП22190	Суп с пшенной крупой	250	11,57	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	5,60	0,84	32,48	162,40
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118,33
<b>ИТОГО по приему: 2Обед 2 смена</b>		<b>84,45</b>	25,78	7,48	120,43	721,07
<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	4,00	0,60	23,20	116,00
<b>ИТОГО по приему: Завтрак</b>		<b>73,20</b>	18,52	15,68	73,15	593,00
<b>ОВЗ с 12 лет и старше Обед</b>						
КП22190	Суп с пшенной крупой	250	11,57	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	5,60	0,84	32,48	162,40
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>	25,78	7,48	120,43	721,07
<b>ОВЗ с 12 лет и старше 2Обед 2 смена</b>						
КП22190	Суп с пшенной крупой	250	11,57	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
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	5,60	0,84	32,48	162,4
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118,33
<b>ИТОГО по приему: 2Обед 2 смена</b>		<b>84,45</b>	<b>25,78</b>	<b>7,48</b>	<b>120,43</b>	<b>721,07</b>

**ОВЗ 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	4,00	0,60	23,20	116,00
<b>ИТОГО по приему: 2Полдник 2 смена</b>		<b>73,20</b>	<b>18,52</b>	<b>15,68</b>	<b>73,15</b>	<b>593,00</b>

**СВО 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	4,00	0,60	23,20	116,00
<b>ИТОГО по приему: Завтрак</b>		<b>73,20</b>	<b>18,52</b>	<b>15,68</b>	<b>73,15</b>	<b>593,00</b>

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

КП22190	Суп с пшенной крупой	250	11,57	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	5,60	0,84	32,48	162,40
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118,33
<b>ИТОГО по приему: 2Обед 2 смена</b>		<b>84,45</b>	<b>25,78</b>	<b>7,48</b>	<b>120,43</b>	<b>721,07</b>

**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	4,00	0,60	23,20	116,00
<b>ИТОГО по приему: Завтрак</b>		<b>73,20</b>	<b>18,52</b>	<b>15,68</b>	<b>73,15</b>	<b>593,00</b>

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

КП22190	Суп с пшенной крупой	250	11,57	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	5,60	0,84	32,48	162,40
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,33	1,67	21,33	118,33
<b>ИТОГО по приему: 2Обед 2 смена</b>		<b>84,45</b>	<b>25,78</b>	<b>7,48</b>	<b>120,43</b>	<b>721,07</b>

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

Контрольное блюдо МОБУ СОШ №21

