



Директор _____

Утверждаю _____

Меню №МПОБ-003673
на 2 октября 2023 г.

МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Начальная школа завтрак 1 неделя 1 день (понедельник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н1д)									
Завтрак (1н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150		192.805	5.647	2.923	35.977
Завтрак (1н1д)	205	Закуска	Салат из свежих огурцов с помидорами 30/30	30/30		56.228	0.438	5.092	2.163
Завтрак (1н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5		90.291	3.521	1.495	15.688
Завтрак (1н1д)	141	2 блюдо	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/30	60/30		124.082	15.430	5.300	3.666
Завтрак (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	0	0	11.998



С.А. Лещев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003673
на 2 октября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА Начальная школа обед 1 неделя 1 день (понедельник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (1н1д)									
Обед (1н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150		192.805	5.647	2.923	35.977
Обед (1н1д)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145.171	2.861	4.883	22.445
Обед (1н1д)	212	1 блюдо	Суп гороховый с зеленью 200/1	200/1		130.983	5.909	3.916	18.027
Обед (1н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5		90.291	3.521	1.495	15.688
Обед (1н1д)	141	2 блюдо	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/30	60/30		124.082	15.430	5.300	3.666
Обед (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	0	0	11.998

Директор

С.А. Метел



Директор

Меню №МПОБ-003673
на 2 октября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА ОБЗ старше 1 неделя 1 день (понедельник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н1д)									
Завтрак (1н1д)	9	Хлеб белый	Бутерброд с колбасой в/к 20/15	20/15		85,050	3,320	2,490	12,340
Завтрак (1н1д)	50	Каша	Макароны запеченные с сыром 200	200		263,030	9,700	4,903	45,026
Завтрак (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998
Обед (1н1д)									
Обед (1н1д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (1н1д)	29	Гарнир	Каша гречневая 180	180		211,275	6,008	3,815	38,226
Обед (1н1д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов 200	200		64,724	0,024	0	16,157
Обед (1н1д)	221	Закуска	Салат из свежих огурцов с помидорами 100 гр	100		62,466	0,683	5,141	3,366
Обед (1н1д)	204	1 блюдо	Суп гороховый с зеленью 250/1	250/1		177,726	7,308	6,071	23,464
Обед (1н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н1д)	141	2 блюдо	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/30	60/30		124,082	15,430	5,300	3,666
Обед (1н1д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760



С.А. Кетнев

Директор

Меню №МПОБ-003673
на 2 октября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА СВО 1 неделя 1 день (понедельник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н1д)									
Завтрак (1н1д)	9	Хлеб белый	Бутерброд с колбасой в/к 20/15	20/15		85,050	3,320	2,490	12,340
Завтрак (1н1д)	50	Каша	Макароны запеченные с сыром 200	200		263,030	9,700	4,903	45,026
Завтрак (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998
Обед (1н1д)									
Обед (1н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150		192,805	5,647	2,923	35,977
Обед (1н1д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов 200	200		64,724	0,024	0	16,157
Обед (1н1д)	205	Закуска	Салат из свежих огурцов с помидорами 30/30	30/30		56,228	0,438	5,092	2,163
Обед (1н1д)	204	1 блюдо	Суп гороховый с зеленью 250/1	250/1		177,726	7,308	6,071	23,464
Обед (1н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами 32.5	32.5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н1д)	141	2 блюдо	Цыпленка тушеные в соусе с овощами 60/30	60/30		124,082	15,430	5,300	3,666

С.А. Косенко



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003673
на 2 октября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА Ст. школа завтрак с допл 1 неделя 1 день (понедельник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н1д)									
Завтрак (1н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150		192,805	5,647	2,923	35,977
Завтрак (1н1д)	205	Закуска	Салат из свежих огурцов с помидорами 30/30	30/30		56,228	0,438	5,092	2,163
Завтрак (1н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н1д)	141	2 блюдо	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/30	60/30		124,082	15,430	5,300	3,666
Завтрак (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998

Директор

С.А. Лещев



Утверждаю

Директор



Меню №МПОБ-003673
на 2 октября 2023 г.

МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА Экспресс-Завтрак 1 неделя 1 день (понедельник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н1д)									
Завтрак (1н1д)	9	Бутерброд	Бутерброд с колбасой в/к 20/15	20/15		85,050	3,320	2,490	12,340
Завтрак (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998

Директор

С.А. Лепский



Директор

Меню №МПОБ-003673
на 2 октября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА ГПД 1 неделя 1 день (понедельник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н1д)									
Завтрак (1н1д)	9	Бутерброд	Бутерброд с колбасой в/к 20/15	20/15		85,050	3,320	2,490	12,340
Завтрак (1н1д)	49	Каша	Макароны запеченные с сыром 150	140/5		211,805	7,569	3,846	36,729
Завтрак (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998
Обед (1н1д)									
Обед (1н1д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (1н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150		192,805	5,647	2,923	35,977
Обед (1н1д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов 200	200		64,724	0,024	0	16,157
Обед (1н1д)	205	Закуска	Салат из свежих огурцов с помидорами 30/30	30/30		56,228	0,438	5,092	2,163
Обед (1н1д)	212	1 блюдо	Суп гороховый с зеленью 200/1	200/1		130,983	5,909	3,916	18,027
Обед (1н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н1д)	141	2 блюдо	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/30	60/30		124,082	15,430	5,300	3,666
Полдник (1н1д)									
Полдник (1н1д)	67	Напиток	Кисель плодово-ягодный 200	200		19,766	0,055	0,522	3,712
Полдник (1н1д)	215	Сладкое	пряники 40 гр	40		102,932	2,856	1,428	19,664
Полдник (1н1д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760

Директор

С. А. Лещенко



Директор



Утверждаю

Меню №МПОБ-003673
на 2 октября 2023 г.

МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Многодетные, Опека завтрак 1 неделя 1 день (понедельник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н1д)									
Завтрак (1н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150		192,805	5,647	2,923	35,977
Завтрак (1н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н1д)	141	2 блюдо	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/50	60/50		124,082	15,430	5,300	3,666
Завтрак (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998
Завтрак (1н1д)	174	Закуска	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760

Директор



С. А. Лещев

Директор

Меню №МПОБ-003674
на 3 октября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА ГПД 1 неделя 2 день (вторник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)								
Завтрак (1н2д)	10	бутерброд	Бутерброд с маслом 20/5	20/5		90,682	1,863	4,296
Завтрак (1н2д)	34	Каша	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10		195,807	4,726	6,817
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0
Обед (1н2д)								
Обед (1н2д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216
Обед (1н2д)	222	2 блюдо	Котлеты особые (свинина) 60	60		256,627	8,526	20,472
Обед (1н2д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423
Обед (1н2д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95,971	0,081	0,039
Обед (1н2д)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60		59,616	0,853	3,075
Обед (1н2д)	117	Соус	Соус томатный 30	30		17,493	0,187	0,844
Обед (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495
Обед (1н2д)	144	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 200/10/1	200/10/1		90,511	1,602	6,043
Полдник (1н2д)								
Полдник (1н2д)	5	выпечка	Булочка домашняя 50	50		541,973	32,266	29,865
Полдник (1н2д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012
Полдник (1н2д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130



С.А. Леснев

Директор _____

Утверждаю

Меню №МПОБ-003674
на 3 октября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Многодетные, Опека завтрак 1 неделя 2 день (вторник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)									
Завтрак (1н2д)	222	2 блюдо	Котлеты особые (свинина) 60	60		256.627	8.526	20.472	9.569
Завтрак (1н2д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207.821	6.928	2.423	39.576
Завтрак (1н2д)	109	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 50	50		57.414	0.787	3.065	6.671
Завтрак (1н2д)	117	Соус	Соус томатный 30	30		17.493	0.187	0.844	2.288
Завтрак (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5		90.291	3.521	1.495	15.688
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	0	0	11.998

Директор _____

ад — С.А. Лещев



Директор _____



Меню №МПОБ-003674
на 3 октября 2023 г.

МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Начальная школа завтрак 1 неделя 2 день (вторник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)									
Завтрак (1н2д)	222	2 блюдо	Котлеты особые (свинина) 60	60		256.627	8.526	20.472	9.569
Завтрак (1н2д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207.821	6.928	2.423	39.576
Завтрак (1н2д)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60		59.616	0.853	3.075	7.132
Завтрак (1н2д)	117	Соус	Соус томатный 30	30		17.493	0.187	0.844	2.288
Завтрак (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5		90.291	3.521	1.495	15.688
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	0	0	11.998
Завтрак (1н2д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53.290	0.270	0.130	12.760

Директор _____

С.А. Летнев



Директор

Меню №МПОБ-003674
на 3 октября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Начальная школа обед 1 неделя 2 день (вторник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (1н2д)									
Обед (1н2д)	222	2 блюдо	Котлеты особые (свинина) 60	60		256,627	8,526	20,472	9,569
Обед (1н2д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Обед (1н2д)	117	Соус	Соус томатный 30	30		17,493	0,187	0,844	2,288
Обед (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998
Обед (1н2д)	144	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 200/10/1	200/10/1		90,511	1,602	6,043	7,429
Обед (1н2д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760

Директор

С. А. Лепский



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003674
на 3 октября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА ОВЗ старшие 1 неделя 2 день (вторник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории, ккал	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)								
Завтрак (1н2д)	10	Хлеб белый	Бутерброд с маслом 20/5	20/5		90.682	1.863	4.296
Завтрак (1н2д)	32	Каша	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200/5/10	0.200		232.572	6.244	7.713
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	0	0
Обед (1н2д)								
Обед (1н2д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48.600	1.638	0.216
Обед (1н2д)	222	2 блюдо	Котлеты особые (свинина) 60	60		256.627	8.526	20.472
Обед (1н2д)	53	Гарнир	Макароны отварные 180	180		236.975	7.971	2.543
Обед (1н2д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95.971	0.081	0.039
Обед (1н2д)	224	2 блюдо	Салат из свежей капусты с зеленью 100	100		116.153	1.601	6.137
Обед (1н2д)	117	Соус	Соус томатный 30	30		17.493	0.187	0.844
Обед (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5		90.291	3.521	1.495
Обед (1н2д)	145	2 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 250/10/1	250/10/1		139.463	2.421	7.187
Обед (1н2д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53.290	0.270	0.130

С.А. Лещнев



Директор

Меню №МПОБ-003674
на 3 октября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА СВО 1 неделя 2 день (вторник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)									
Завтрак (1н2д)	10	Хлеб белый	Бутерброд с маслом 20/5	20/5		90,682	1,863	4,296	11,143
Завтрак (1н2д)	32	Каша	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200/5/10	0,200		232,572	6,244	7,713	34,545
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998
Обед (1н2д)									
Обед (1н2д)	222	2 блюдо	Котлеты особые (свинина) 60	60		256,627	8,526	20,472	9,569
Обед (1н2д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Обед (1н2д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95,971	0,081	0,039	23,824
Обед (1н2д)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60		59,616	0,853	3,075	7,132
Обед (1н2д)	117	Соус	Соус томатный 30	30		17,493	0,187	0,844	2,288
Обед (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н2д)	145	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 250/10/1	250/10/1		139,463	2,421	7,187	16,274

Директор *С.А. Лещев*



Утверждаю

Директор



Меню №МПОБ-003674
на 3 октября 2023 г.

МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Ст.школа завтрак с допл 1 неделя 2 день (вторник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)									
Завтрак (1н2д)	222	2 блюдо	Котлеты особые (свинина) 60	60		256 627	8,526	20,472	9,569
Завтрак (1н2д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207 821	6,928	2,423	39,576
Завтрак (1н2д)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60		59 616	0,853	3,075	7,132
Завтрак (1н2д)	117	Соус	Соус томатный 30	30		17 493	0,187	0,844	2,288
Завтрак (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90 291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47 990	0	0	11,998
Завтрак (1н2д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53 290	0,270	0,130	12,760

Директор



С.А. Метнев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003674
на 3 октября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Экспресс-Завтрак 1 неделя 2 день (вторник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)									
Завтрак (1н2д)	10	бутерброд	Бутерброд с маслом 20/5	20/5		90.682	1.863	4.296	11.143
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	0	0	11.998

Директор



С.А. Метнев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003675
на 4 октября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА ГПД 1 неделя 3 день (среда)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н3д)									
Завтрак (1н3д)	189	Каша	Каша молочная кукурузная 150/5	150/5		228,545	5,348	6,188	37,865
Завтрак (1н3д)	82	Хлеб белый	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Завтрак (1н3д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370
Обед (1н3д)									
Обед (1н3д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (1н3д)	68	Напиток	Компот из изюма 200	200		87,918	0,396	0,030	21,516
Обед (1н3д)	152	2 блюдо	Плов (свинина) 35/150	35/150		453,565	10,420	26,866	42,524
Обед (1н3д)	226	Закуска	Салат из свеклы с зел горошком 60	60		76,869	1,213	5,124	6,476
Обед (1н3д)	154	1 блюдо	Суп вермишелевый с зеленью 200/1	200/1		110,187	2,703	4,284	15,205
Обед (1н3д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Полдник (1н3д)									
Полдник (1н3д)	5	выпечка	Булочка домашняя 50	50		541,973	32,266	29,865	36,032
Полдник (1н3д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998
Полдник (1н3д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760

Директор



С.А. Кеткет



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003675
на 4 октября 2023 г.

МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Многодетные, Опека завтрак 1 неделя 3 день (среда)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н3д)									
Завтрак (1н3д)	152	2 блюдо	Плов (свинина) 35/150	35/150		453,565	10,420	26,866	42,524
Завтрак (1н3д)	225	Закуска	Салат из свеклы с зел горошком 50	50		71,730	1,021	5,104	5,428
Завтрак (1н3д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н3д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370

Директор



Директор

Меню №МПОБ-003675
на 4 октября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Начальная школа завтрак 1 неделя 3 день (среда)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1нЗд)									
Завтрак (1нЗд)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Завтрак (1нЗд)	152	2 блюдо	Плов (свинина) 35/150	35/150		453,565	10,420	26,866	42,524
Завтрак (1нЗд)	226	Гарнир	Салат из свеклы с зел горошком 60	60		76,869	1,213	5,124	6,476
Завтрак (1нЗд)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1нЗд)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370

Директор

С.А. Лещев



Директор _____

Утверждаю

Меню №МПОБ-003675
на 4 октября 2023 г.

МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА Начальная школа обед 1 неделя 3 день (среда)

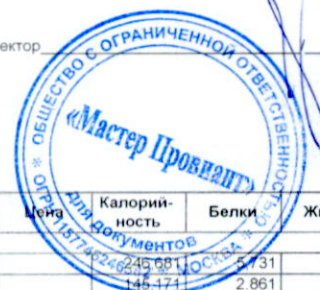
Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (1н3д)									
Обед (1н3д)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Обед (1н3д)	152	2 блюдо	Плов (свинина) 35/150	35/150		453,565	10,420	26,866	42,524
Обед (1н3д)	154	1 блюдо	Суп вермишелевый с зеленью 200/1	200/1		110,187	2,703	4,284	15,205
Обед (1н3д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32 5	32 5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н3д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370

Директор _____

С.А. Метель

Директор _____

Меню №МПОБ-003675
на 4 октября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА ОВЗ старшие 1 неделя 3 день (среда)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1нЗд)									
Завтрак (1нЗд)	227	Каша	Каша молочная кукурузная 200/5	200/5		246,681	5,731	6,276	41,820
Завтрак (1нЗд)	82	Сладкое	Печенье 30	30		148,474	2,861	4,883	22,445
Завтрак (1нЗд)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370
Обед (1нЗд)									
Обед (1нЗд)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (1нЗд)	68	Напиток	Компот из изюма 200	200		87,918	0,396	0,030	21,516
Обед (1нЗд)	88	2 блюдо	Плов (свинина) 50/150	50/150		544,901	12,849	36,166	42,004
Обед (1нЗд)	228	Закуска	Салат из свеклы с зел горошком 100	100		143,979	2,074	10,211	10,948
Обед (1нЗд)	129	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями 250	250		157,139	4,136	5,401	22,997
Обед (1нЗд)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1нЗд)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760

Директор _____



С.А. Лещнев

Директор _____

Меню №МПОБ-003675
на 4 октября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА СВО 1 неделя 3 день (среда)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1нЗд)									
Завтрак (1нЗд)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Завтрак (1нЗд)	189	Каша	Каша молочная кукурузная 150/5	150/5		228,545	5,348	6,188	37,865
Завтрак (1нЗд)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370
Обед (1нЗд)									
Обед (1нЗд)	68	Напиток	Компот из изюма 200	200		87,918	0,396	0,030	21,516
Обед (1нЗд)	152	2 блюдо	Плов (свинина) 35/150	35/150		453,565	10,420	26,866	42,524
Обед (1нЗд)	225	Закуска	Салат из свеклы с зел горошком 50	50		71,730	1,021	5,104	5,428
Обед (1нЗд)	154	1 блюдо	Суп вермишелевый с зеленью 200/1	200/1		110,187	2,703	4,284	15,205
Обед (1нЗд)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688

Директор _____

С. А. Лещенко



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003675
на 4 октября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Ст школа завтрак с допл 1 неделя 3 день (среда)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1нЗд)									
Завтрак (1нЗд)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Завтрак (1нЗд)	152	2 блюдо	Плов (свинина) 35/150	35/150		453,565	10,420	26,866	42,524
Завтрак (1нЗд)	226	Закуска	Салат из свеклы с зел горошком 60	60		76,869	1,213	5,124	6,476
Завтрак (1нЗд)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1нЗд)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370

Директор

С.А. Мещеряков



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003675
на 4 октября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Экспресс-Завтрак 1 неделя 3 день (среда)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1нЗд)									
Завтрак (1нЗд)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Завтрак (1нЗд)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370

Директор



С.А. Петров

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003799
на 5 октября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Экспресс-Завтрак 1 неделя 4 день (четверг)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	9	бутерброд	Бутерброд с колбасой в/к 20/15	20/15		85,050	3,320	2,490	12,340
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998

Директор

С.А. Летнев



Директор



Утверждаю

Меню №МПОБ-003799
на 5 октября 2023 г.

МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА Ст школа завтрак с допл 1 неделя 4 день (четверг)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98,849	3,827	2,178	15,985
Завтрак (1н4д)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Завтрак (1н4д)	95	Закуска	Помидор 30	30		6,264	0,264	0,060	1,167
Завтрак (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченая 60/40	60/40		113,294	14,062	4,777	3,513
Завтрак (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998

Директор

С.А. Петров



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003799
на 5 октября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА СВО 1 неделя 4 день (четверг)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Завтрак (1н4д)	63	Каша	Каша пшенная с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10		261,380	8,685	6,835	41,281
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998
Обед (1н4д)									
Обед (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98,849	3,827	2,178	15,985
Обед (1н4д)	95	Закуска	Помидор 30	30		6,264	0,264	0,060	1,167
Обед (1н4д)	97	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 200/5/1	200/5/1		107,509	2,230	5,144	13,073
Обед (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченная 60/40	60/40		113,294	14,062	4,777	3,513
Обед (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998

Директор



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003799
на 5 октября 2023 г.

МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА ОВЗ старшие 1 неделя 4 день (четверг)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	10	Бутерброд	Бутерброд с маслом 20/5	20/5		90,682	1,863	4,296	11,143
Завтрак (1н4д)	65	Каша	Каша пшенная с маслом и сахаром 200/5/10	200/5/10		320,818	11,487	7,757	51,265
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998
Обед (1н4д)									
Обед (1н4д)	26	Гарнир	Картофельное пюре 180	180		121,434	3,948	4,726	15,777
Обед (1н4д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов 200	200		64,724	0,024	0	16,157
Обед (1н4д)	95	Закуска	Помидор 30	30		6,264	0,264	0,060	1,167
Обед (1н4д)	98	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250/5/1	250/5/1		135,143	2,882	6,195	16,966
Обед (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченная 60/40	60/40		113,294	14,062	4,777	3,513
Обед (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н4д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760



С. А. Васильев

Директор



Утверждаю

Меню №МПОБ-003799
на 5 октября 2023 г.

МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Начальная школа обед 1 неделя 4 день (четверг)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (1н4д)									
Обед (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98,849	3,827	2,178	15,985
Обед (1н4д)	97	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 200/5/1	200/5/1		107,509	2,230	5,144	13,073
Обед (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченая 60/40	60/40		113,294	14,062	4,777	3,513
Обед (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998

Директор

С. А. Лещнев



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003799
на 5 октября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Начальная школа завтрак 1 неделя 4 день (четверг)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98,849	3,827	2,178	15,985
Завтрак (1н4д)	95	Закуска	Помидор 30	30		6,264	0,264	0,060	1,167
Завтрак (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченная 60/40	60/40		113,294	14,062	4,777	3,513
Завтрак (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998

Директор



С. А. Летнев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003799
на 5 октября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Многодетные. Опека завтрак 1 неделя 4 день (четверг)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98,849	3,827	2,178	15,985
Завтрак (1н4д)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Завтрак (1н4д)	95	Закуска	Помидор 30	30		6,264	0,264	0,060	1,167
Завтрак (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченая 60/40	60/40		113,294	14,062	4,777	3,513
Завтрак (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998

Директор

С. А. Летнев



Директор _____

Меню №МПОБ-003799
на 5 октября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА ГПД 1 неделя 4 день (четверг)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	10	Бутерброд	Бутерброд с маслом 20/5	20/5		90,682	1,853	4,296	11,143
Завтрак (1н4д)	63	Каша	Каша пшеница с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10		261,480	8,685	6,835	41,281
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998
Обед (1н4д)									
Обед (1н4д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98,849	3,827	2,178	15,985
Обед (1н4д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов 200	200		64,724	0,024	0	16,157
Обед (1н4д)	95	Закуска	Помидор 30	30		6,264	0,264	0,060	1,167
Обед (1н4д)	97	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 200/5/1	200/5/1		107,509	2,230	5,144	13,073
Обед (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченная 60/40	60/40		113,294	14,062	4,777	3,513
Обед (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Полдник (1н4д)									
Полдник (1н4д)	67	Напиток	Кисель плодово-ягодный 200	200		19,766	0,055	0,522	3,712
Полдник (1н4д)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Полдник (1н4д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760

Директор _____



Утверждаю

Директор



Меню №МПОБ-003842
на 6 октября 2023 г.

МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Экспресс-Завтрак 1 неделя 5 день (пятница)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н5д)									
Завтрак (1н5д)	12	Бутерброд	Бутерброд с сыром 18/10	18/10		85,724	3,962	3,184	10,305
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998

Директор

С. А. Лещнев



Директор _____

Утверждаю

Меню №МПОБ-003842
на 6 октября 2023 г.

МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА СВО 1 неделя 5 день (пятница)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н5д)									
Завтрак (1н5д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48.600	1.638	0.216	10.026
Завтрак (1н5д)	40	Каша	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10		233.253	5.002	5.838	40.177
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	0	0	11.998
Обед (1н5д)									
Обед (1н5д)	2	1 блюдо	Борщ со сметаной и зеленью 200/10/2	200/10/2		111.312	1.546	7.048	10.423
Обед (1н5д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207.821	6.928	2.423	39.576
Обед (1н5д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95.971	0.081	0.039	23.824
Обед (1н5д)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30		198.522	5.761	15.328	9.383
Обед (1н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 32.5	32.5		90.291	3.521	1.495	15.688



С.А. Летнев

Директор

Меню №МПОБ-003842
на 6 октября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА ОБЗ старше 1 неделя 5 день (пятница)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н5д)									
Завтрак (1н5д)	12	Бутерброд	Бутерброд с сыром 18/10	18/10		85,724	3,962	3,184	10,305
Завтрак (1н5д)	61	Каша	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 200/5/10	200/5/10		289,826	6,782	6,471	51,115
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998
Обед (1н5д)									
Обед (1н5д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (1н5д)	3	1 блюдо	Борщ со сметаной и зеленью 250/10/2	250/10/2		119,420	1,857	7,074	12,081
Обед (1н5д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Обед (1н5д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95,971	0,081	0,039	23,824
Обед (1н5д)	176	Закуска	Огурец свежий 20	20		3,622	0,130	0,022	0,726
Обед (1н5д)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30		198,522	5,761	15,328	9,383
Обед (1н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н5д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760



Директор
С.А. Лещнев

Директор _____

Утверждаю

Меню №МПОБ-003842
на 6 октября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Начальная школа обед 1 неделя 5 день (пятница)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (1н5д)									
Обед (1н5д)	2	1 блюдо	Борщ со сметаной и зеленью 200/10/2	200/10/2		111,312	1,546	7,048	10,423
Обед (1н5д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Обед (1н5д)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30		198,522	5,761	15,328	9,383
Обед (1н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998

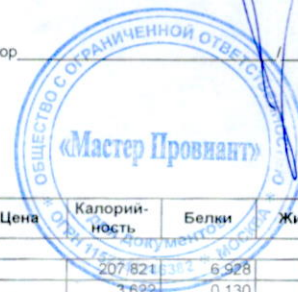


С.А. Летнев

Утверждаю

Директор _____

Меню №МПОБ-003842
на 6 октября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Начальная школа завтрак 1 неделя 5 день (пятница)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н5д)									
Завтрак (1н5д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Завтрак (1н5д)	176	Закуска	Огурец свежий 20	20		3,622	0,130	0,022	0,726
Завтрак (1н5д)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30		198,522	5,761	15,328	9,383
Завтрак (1н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998



С.А. Лещнев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003842
на 6 октября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА Многодетные. Опека завтрак 1 неделя 5 день (пятница)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н5д)									
Завтрак (1н5д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207.821	6.928	2.423	39.576
Завтрак (1н5д)	176	Закуска	Огурец свежий 20	20		3.622	0.130	0.022	0.726
Завтрак (1н5д)	153	2 блюдо	Тестели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30		198.522	5.761	15.328	9.383
Завтрак (1н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5		90.291	3.521	1.495	15.688
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	0	0	11.998



С.А. Лещев