

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-005339  
на 4 декабря 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 |
|-----------------------|-----------|-------------|-------------------------------------------------|----------|------|--------------|--------|-------|----------|
| <b>Завтрак (1н1д)</b> |           |             |                                                 |          |      |              |        |       |          |
| Завтрак (1н1д)        | 9         | Бутерброд   | Бутерброд с колбасой в/к                        | 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      |      | 47,990       | 0      | 0     | 11,998   |
| Завтрак (1н1д)        | 174       | Фрукт       | Яблоки 100                                      | 100      |      | 53,290       | 0,270  | 0,130 | 12,760   |
| <b>Обед (1н1д)</b>    |           |             |                                                 |          |      |              |        |       |          |
| Обед (1н1д)           | 149       | Хлеб белый  | Батон нарезной с йодказеином                    | 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      |      | 64,724       | 0,024  | 0     | 16,157   |
| Обед (1н1д)           | 205       | Закуска     | Салат из свежих огурцов с помидорами 30/30      | 60       |      | 56,228       | 0,438  | 5,082 | 2,163    |
| Обед (1н1д)           | 204       | 1 блюдо     | Суп гороховый с зеленью 250                     | 250      |      | 177,726      | 7,308  | 6,071 | 23,464   |
| Обед (1н1д)           | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами | 33       |      | 90,291       | 3,521  | 1,495 | 15,688   |
| Обед (1н1д)           | 141       | 2 блюдо     | Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/50        | 110      |      | 124,082      | 15,430 | 5,300 | 3,666    |
| <b>Полдник (1н1д)</b> |           |             |                                                 |          |      |              |        |       |          |
| Полдник (1н1д)        | 67        | Напиток     | Кисель плодово-ягодный                          | 200      |      | 19,786       | 0,055  | 0,522 | 3,712    |
| Полдник (1н1д)        | 215       | Сладкое     | пряники 40 гр                                   | 40       |      | 102,932      | 2,856  | 1,428 | 19,664   |

Директор



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-005339  
на 4 декабря 2023 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА Многодетные, Опекa 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       | 60       |      | 56,228       | 0,438  | 5,092 | 2,163    |
| Завтрак (1н1д) | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 33       |      | 90,291       | 3,521  | 1,495 | 15,688   |
| Завтрак (1н1д) | 141       | 2 блюдо     | Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/50         | 110      |      | 124,082      | 15,430 | 5,300 | 3,666    |
| Завтрак (1н1д) | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                    | 200      |      | 47,990       | 0      | 0     | 11,998   |
| Завтрак (1н1д) | 174       | Закуска     | Яблоки 100                                       | 100      |      | 53,290       | 0,270  | 0,130 | 12,760   |

Директор

С. А. Летнев



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-005339  
на 4 декабря 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       | 60       |      | 56,228       | 0,438  | 5,092 | 2,163    |
| Завтрак (1н1д) | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 33       |      | 90,291       | 3,521  | 1,495 | 15,688   |
| Завтрак (1н1д) | 141       | 2 блюдо     | Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50          | 110      |      | 124,082      | 15,430 | 5,300 | 3,666    |
| Завтрак (1н1д) | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                    | 200      |      | 47,990       | 0      | 0     | 11,998   |



*С. А. Лещнев*

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-005339  
на 4 декабря 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) | 149       | Хлеб белый  | Батон нарезной с изюмом                          | 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) | 82        | Сладкое     | Печенье 30                                       | 30       |      | 145.171      | 2.861  | 4.883 | 22.445   |
| Обед (1н1д) | 204       | 1 блюдо     | Суп гороховый с зеленью 250                      | 250      |      | 177.726      | 7.308  | 6.071 | 23.464   |
| Обед (1н1д) | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 33       |      | 90.291       | 3.521  | 1.495 | 15.688   |
| Обед (1н1д) | 141       | 2 блюдо     | Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/50         | 110      |      | 124.082      | 15.430 | 5.300 | 3.966    |
| Обед (1н1д) | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                    | 200      |      | 47.990       | 0      | 0     | 11.998   |

*С.А. Лещенко*





Директор \_\_\_\_\_

Меню №МПОБ-005339  
на 4 декабря 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА ОВЗ младшие 1 неделя 1 день (понедельник)

| Прием пищи     | № рецепта | Раздел      | Блюдо                                            | Выход, г | Цена | Калория-ность | Белки  | Жиры  | Углеводы |
|----------------|-----------|-------------|--------------------------------------------------|----------|------|---------------|--------|-------|----------|
| Завтрак (1н1д) |           |             |                                                  |          |      |               |        |       |          |
| Завтрак (1н1д) | 9         | бутерброд   | Бутерброд с колбасой в/х                         | 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      |      | 47,990        | 0      | 0     | 11,998   |
| Завтрак (1н1д) | 174       | Фрукт       | Яблоки 100                                       | 100      |      | 53,290        | 0,270  | 0,130 | 12,760   |
| Обед (1н1д)    |           |             |                                                  |          |      |               |        |       |          |
| Обед (1н1д)    | 149       | Хлеб белый  | Батон нарезной с йодказеином                     | 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      |      | 64,724        | 0,024  | 0     | 16,157   |
| Обед (1н1д)    | 205       | Закуска     | Салат из свежих огурцов с помидорами 30/30       | 60       |      | 56,228        | 0,438  | 5,092 | 2,163    |
| Обед (1н1д)    | 204       | 1 блюдо     | Суп гороховый с зеленью 250                      | 250      |      | 177,726       | 7,308  | 6,071 | 23,464   |
| Обед (1н1д)    | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 33       |      | 90,291        | 3,521  | 1,495 | 15,688   |
| Обед (1н1д)    | 141       | 2 блюдо     | Цыпленка тушеные в соусе с овощами 60/50         | 110      |      | 124,082       | 15,430 | 5,300 | 3,666    |



*С.А. Летнев*

Директор \_\_\_\_\_

Меню №МПОБ-005339  
на 4 декабря 2023 г.



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

| Прием пищи            | № рецепта | Раздел      | Блюдо                                         | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки  | Жиры  | Углеводы |
|-----------------------|-----------|-------------|-----------------------------------------------|----------|------|--------------|--------|-------|----------|
| <b>Завтрак (1н1д)</b> |           |             |                                               |          |      |              |        |       |          |
| Завтрак (1н1д)        | 9         | Хлеб белый  | Бутерброд с колбасой в/к                      | 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      |      | 47,990       | 0      | 0     | 11,998   |
| Завтрак (1н1д)        | 174       | Фрукт       | Яблоки 100                                    | 100      |      | 53,290       | 0,270  | 0,130 | 12,760   |
| <b>Обед (1н1д)</b>    |           |             |                                               |          |      |              |        |       |          |
| Обед (1н1д)           | 149       | Хлеб белый  | Батон нарезной с йодказеином                  | 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      |      | 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                   | 250      |      | 177,726      | 7,308  | 6,071 | 23,464   |
| Обед (1н1д)           | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуэнтами | 33       |      | 90,291       | 3,521  | 1,495 | 15,688   |
| Обед (1н1д)           | 141       | 2 блюдо     | Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50       | 110      |      | 124,082      | 15,430 | 5,300 | 3,666    |

Директор \_\_\_\_\_

*С.А. Летнев*



Директор \_\_\_\_\_

Меню №МПОБ-005339  
на 4 декабря 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    |      | 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      |      | 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      |      | 64,724       | 0,024  | 0     | 16,157   |
| Обед (1н1д)    | 205       | Закуска     | Салат из свежих огурцов с помидорами 30/30       | 60       |      | 56,228       | 0,438  | 5,092 | 2,163    |
| Обед (1н1д)    | 204       | 1 блюдо     | Суп гороховый с зеленью 250                      | 250      |      | 177,726      | 7,308  | 6,071 | 23,464   |
| Обед (1н1д)    | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 33       |      | 90,291       | 3,521  | 1,495 | 15,688   |
| Обед (1н1д)    | 141       | 2 блюдо     | Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/50         | 110      |      | 124,082      | 15,430 | 5,300 | 3,666    |

Директор

*С.А. Лещев*



Директор \_\_\_\_\_

Утверждаю \_\_\_\_\_

Меню №МПОБ-005339  
на 4 декабря 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       | 60       |      | 56,228       | 0,438  | 5,092 | 2,163    |
| Завтрак (1н1д) | 136       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 33       |      | 90,291       | 3,521  | 1,495 | 15,688   |
| Завтрак (1н1д) | 141       | 2 блюдо     | Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/50         | 110      |      | 124,082      | 15,430 | 5,300 | 3,666    |
| Завтрак (1н1д) | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                    | 200      |      | 47,990       | 0      | 0     | 11,998   |



*С.А. Петров*



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-005339  
на 4 декабря 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    |      | 85,050       | 3,320 | 2,490 | 12,340   |
| Завтрак (1н1д) | 1         | Напиток   | Чай с сахаром            | 200      |      | 47,990       | 0     | 0     | 11,998   |

Директор



*С.А. Летнев*



Директор

утверждаю

Меню №МПОБ-005340  
на 5 декабря 2023 г.

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

| Прием пищи     | № рецепта | Раздел      | Блюдо                                             | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры   | Углеводы |
|----------------|-----------|-------------|---------------------------------------------------|----------|------|--------------|-------|--------|----------|
| Завтрак (1н2д) |           |             |                                                   |          |      |              |       |        |          |
| Завтрак (1н2д) | 237       | бутерброд   | Бутерброд с джемом                                | 35       |      | 93,000       | 1.820 | 0.240  | 20.890   |
| Завтрак (1н2д) | 32        | Каша        | Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200 | 200      |      | 232,572      | 6.244 | 7.713  | 34.545   |
| Завтрак (1н2д) | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                     | 200      |      | 47,990       | 0     | 0      | 11.998   |
| Завтрак (1н2д) | 174       | Фрукт       | Яблоки 100                                        | 100      |      | 53,290       | 0.270 | 0.130  | 12.760   |
| Обед (1н2д)    |           |             |                                                   |          |      |              |       |        |          |
| Обед (1н2д)    | 149       | Хлеб белый  | Батон нарезной с йодказеином                      | 18       |      | 48,600       | 1.638 | 0.216  | 10.026   |
| Обед (1н2д)    | 244       | 2 блюдо     | Котлеты особые (свинина) том соусом               | 90       |      | 275,006      | 8.738 | 21.320 | 12.043   |
| Обед (1н2д)    | 53        | Гарнир      | Макароны отварные 180                             | 180      |      | 236,975      | 7.971 | 2.543  | 45.550   |
| Обед (1н2д)    | 58        | Напиток     | Напиток из яблок 200                              | 200      |      | 95,971       | 0.081 | 0.039  | 23.824   |
| Обед (1н2д)    | 82        | Сладкое     | Печенье 30                                        | 30       |      | 145,171      | 2.861 | 4.883  | 22.445   |
| Обед (1н2д)    | 223       | Закуска     | Салат из свежей капусты с зеленью 60              | 60       |      | 59,616       | 0.853 | 3.075  | 7.132    |
| Обед (1н2д)    | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами  | 33       |      | 90,291       | 3.521 | 1.495  | 15.688   |
| Обед (1н2д)    | 145       | 1 блюдо     | Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 250    | 250      |      | 139,463      | 2.421 | 7.187  | 16.274   |
| Полдник (1н2д) |           |             |                                                   |          |      |              |       |        |          |
| Полдник (1н2д) | 5         | выпечка     | Булочка домашняя 50                               | 50       |      | 248,544      | 7.422 | 8.636  | 35.284   |
| Полдник (1н2д) | 142       | Напиток     | Чай с лимоном и сахаром                           | 200      |      | 61,763       | 0.044 | 0.012  | 15.370   |



С. А. Лещнев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-005340  
на 5 декабря 2023 г.



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

| Прием пищи     | № рецепта | Раздел      | Блюдо                                            | Выход, г | Цена | Калорий | Белки | Жиры   | Углеводы |
|----------------|-----------|-------------|--------------------------------------------------|----------|------|---------|-------|--------|----------|
| Завтрак (1н2д) |           |             |                                                  |          |      |         |       |        |          |
| Завтрак (1н2д) | 244       | 2 блюдо     | Котлеты особые (свинина) том соусом              | 90       |      | 275,006 | 8,738 | 21,320 | 12,043   |
| 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) | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 33       |      | 90,291  | 3,521 | 1,495  | 15,688   |
| Завтрак (1н2д) | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                    | 200      |      | 47,990  | 0     | 0      | 11,998   |

Директор



*С. А. Лещев*



Директор \_\_\_\_\_

Меню №МПОБ-005340  
на 5 декабря 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) | 244       | 2 блюдо     | Котлеты особые (свиняна) том соусом.             | 90       |      | 275,006      | 8,738 | 21,320 | 12,043   |
| Завтрак (1н2д) | 52        | Гарнир      | Макаронь 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) | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 33       |      | 90,291       | 3,521 | 1,495  | 15,688   |
| Завтрак (1н2д) | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                    | 200      |      | 47,990       | 0     | 0      | 11,998   |
| Завтрак (1н2д) | 174       | Фрукт       | Яблоки 100                                       | 100      |      | 53,290       | 0,270 | 0,130  | 12,760   |

Директор \_\_\_\_\_



*С. А. Кетнев*



Директор \_\_\_\_\_

Меню №МПОБ-005340  
на 5 декабря 2023 г.



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

| Прием пищи  | № рецепта | Раздел      | Блюдо                                            | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры   | Углеводы |
|-------------|-----------|-------------|--------------------------------------------------|----------|------|--------------|-------|--------|----------|
| Обед (1н2д) |           |             |                                                  |          |      |              |       |        |          |
| Обед (1н2д) | 244       | 2 блюдо     | Котлеты особые (свинина) том соусом              | 90       |      | 275,006      | 8,738 | 21,320 | 12,043   |
| Обед (1н2д) | 52        | Гарнир      | Макароны отварные 150                            | 150      |      | 207,821      | 6,928 | 2,423  | 39,576   |
| Обед (1н2д) | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 33       |      | 90,291       | 3,521 | 1,495  | 15,688   |
| Обед (1н2д) | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                    | 200      |      | 47,990       | 0     | 0      | 11,998   |
| Обед (1н2д) | 145       | 1 блюдо     | Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 250   | 250      |      | 139,463      | 2,421 | 7,187  | 16,274   |
| Обед (1н2д) | 174       | Фрукт       | Яблоки 100                                       | 100      |      | 53,290       | 0,270 | 0,130  | 12,760   |



*С. Я. Летчик*

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-005340  
на 5 декабря 2023 г.



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

| Прием пищи            | № рецепта | Раздел      | Блюдо                                             | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры   | Углеводы |
|-----------------------|-----------|-------------|---------------------------------------------------|----------|------|--------------|-------|--------|----------|
| <b>Завтрак (1н2д)</b> |           |             |                                                   |          |      |              |       |        |          |
| Завтрак (1н2д)        | 237       | бутерброд   | Бутерброд с джемом                                | 35       |      | 93,000       | 1,820 | 0,240  | 20,890   |
| Завтрак (1н2д)        | 32        | Каша        | Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200 | 200      |      | 232,572      | 6,244 | 7,713  | 34,545   |
| Завтрак (1н2д)        | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                     | 200      |      | 47,990       | 0     | 0      | 11,998   |
| Завтрак (1н2д)        | 174       | Фрукт       | Яблоки 100                                        | 100      |      | 53,290       | 0,270 | 0,130  | 12,760   |
| <b>Обед (1н2д)</b>    |           |             |                                                   |          |      |              |       |        |          |
| Обед (1н2д)           | 149       | Хлеб белый  | Батон нарезной с йодказеином                      | 18       |      | 48,600       | 1,638 | 0,216  | 10,026   |
| Обед (1н2д)           | 244       | 2 блюдо     | Котлеты особые (свинина) том соусом               | 90       |      | 275,006      | 8,738 | 21,320 | 12,043   |
| 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)           | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами  | 33       |      | 90,291       | 3,521 | 1,495  | 15,688   |
| Обед (1н2д)           | 145       | 1 блюдо     | Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 250    | 250      |      | 139,463      | 2,421 | 7,187  | 16,274   |



С.А. Летнев

Директор \_\_\_\_\_

Меню №МПОБ-005340  
на 5 декабря 2023 г.



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

| Прием пищи            | № рецепта | Раздел      | Блюдо                                             | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры   | Углеводы |
|-----------------------|-----------|-------------|---------------------------------------------------|----------|------|--------------|-------|--------|----------|
| <b>Завтрак (1н2д)</b> |           |             |                                                   |          |      |              |       |        |          |
| Завтрак (1н2д)        | 237       | Хлеб белый  | Бутерброд с джемом                                | 35       |      | 93,000       | 1,820 | 0,240  | 20,890   |
| Завтрак (1н2д)        | 32        | Каша        | Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200 | 200      |      | 232,572      | 6,244 | 7,713  | 34,545   |
| Завтрак (1н2д)        | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                     | 200      |      | 47,990       | 0     | 0      | 11,998   |
| Завтрак (1н2д)        | 174       | Фрукт       | Яблоки 100                                        | 100      |      | 53,290       | 0,270 | 0,130  | 12,760   |
| <b>Обед (1н2д)</b>    |           |             |                                                   |          |      |              |       |        |          |
| Обед (1н2д)           | 149       | Хлеб белый  | Батон нарезной с йодказеином                      | 18       |      | 48,600       | 1,638 | 0,216  | 10,026   |
| Обед (1н2д)           | 244       | 2 блюдо     | Котлеты особые (свинина) том соусом               | 90       |      | 275,006      | 8,738 | 21,320 | 12,043   |
| Обед (1н2д)           | 53        | Гарнир      | Макароны отварные 180                             | 180      |      | 236,975      | 7,971 | 2,543  | 45,550   |
| Обед (1н2д)           | 58        | Напиток     | Напиток из яблок 200                              | 200      |      | 95,971       | 0,081 | 0,039  | 23,824   |
| Обед (1н2д)           | 224       | 2 блюдо     | Салат из свежей капусты с зеленью 100             | 100      |      | 116,153      | 1,601 | 6,137  | 13,629   |
| Обед (1н2д)           | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами   | 33       |      | 90,291       | 3,521 | 1,495  | 15,688   |
| Обед (1н2д)           | 145       | 2 блюдо     | Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 250    | 250      |      | 139,463      | 2,421 | 7,187  | 16,274   |



*С.А. Кетнев*

Директор \_\_\_\_\_

Меню №МПОБ-005340  
на 5 декабря 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 |
|-----------------------|-----------|-------------|---------------------------------------------------|----------|------|--------------|-------|--------|----------|
| <b>Завтрак (1н2д)</b> |           |             |                                                   |          |      |              |       |        |          |
| Завтрак (1н2д)        | 237       | Хлеб белый  | Бутерброд с джемом                                | 35       |      | 93,000       | 1,820 | 0,240  | 20,890   |
| Завтрак (1н2д)        | 32        | Каша        | Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200 | 200      |      | 232,572      | 6,244 | 7,713  | 34,545   |
| Завтрак (1н2д)        | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                     | 200      |      | 47,990       | 0     | 0      | 11,998   |
| <b>Обед (1н2д)</b>    |           |             |                                                   |          |      |              |       |        |          |
| Обед (1н2д)           | 244       | 2 блюда     | Котлеты особые (свинина) том соусом               | 90       |      | 275,006      | 8,738 | 21,320 | 12,043   |
| 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)           | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами  | 33       |      | 90,291       | 3,521 | 1,495  | 15,688   |
| Обед (1н2д)           | 145       | 1 блюдо     | Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 250    | 250      |      | 139,463      | 2,421 | 7,187  | 16,274   |

Директор \_\_\_\_\_

*С.А. Петров*





Директор

Меню №МПОБ-005340  
на 5 декабря 2023 г.



Утверждаю

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) | 244       | 2 блюдо     | Котлеты особые (свинина) том соусом              | 90       |      | 275,006      | 8,738 | 21,320 | 12,043   |
| 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) | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 33       |      | 90,291       | 3,521 | 1,495  | 15,688   |
| Завтрак (1н2д) | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                    | 200      |      | 47,990       | 0     | 0      | 11,998   |
| Завтрак (1н2д) | 174       | Фрукт       | Яблоки 100                                       | 100      |      | 53,290       | 0,270 | 0,130  | 12,760   |

*С. А. Лещев*



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-005340  
на 5 декабря 2023 г.



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

| Прием пищи     | № рецепта | Раздел    | Блюдо              | Выход, г | Цена | Калорийность | Жиры  | Углеводы |
|----------------|-----------|-----------|--------------------|----------|------|--------------|-------|----------|
| Завтрак (1н2д) |           |           |                    |          |      |              |       |          |
| Завтрак (1н2д) | 237       | Бутерброд | Бутерброд с джемом | 35       |      | 93,000       | 1,820 | 20,890   |
| Завтрак (1н2д) | 1         | Напиток   | Чай с сахаром      | 200      |      | 47,990       | 0     | 11,998   |



*С. А. Лещнев*

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-005350  
на 6 декабря 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 |
|-----------------------|-----------|-------------|--------------------------------------------------|----------|------|--------------|--------|--------|----------|
| <b>Завтрак (1нЗд)</b> |           |             |                                                  |          |      |              |        |        |          |
| Завтрак (1нЗд)        | 149       | Хлеб белый  | Батон нарезной с йодказеином                     | 18       |      | 48,600       | 1,638  | 0,216  | 10,026   |
| Завтрак (1нЗд)        | 227       | Каша        | Каша молочная кукурузная 200                     | 200      |      | 246,681      | 5,731  | 6,276  | 41,820   |
| Завтрак (1нЗд)        | 82        | Хлеб белый  | Печенье 30                                       | 30       |      | 145,171      | 2,861  | 4,883  | 22,445   |
| Завтрак (1нЗд)        | 142       | Напиток     | Чай с лимоном и сахаром                          | 200      |      | 61,763       | 0,044  | 0,012  | 15,370   |
| Завтрак (1нЗд)        | 174       | Фрукт       | Яблоки 100                                       | 100      |      | 53,290       | 0,270  | 0,130  | 12,760   |
| <b>Обед (1нЗд)</b>    |           |             |                                                  |          |      |              |        |        |          |
| Обед (1нЗд)           | 68        | Напиток     | Компот из изюма                                  | 200      |      | 87,918       | 0,396  | 0,030  | 21,516   |
| Обед (1нЗд)           | 152       | 2 блюдо     | Плов (свинина) 185                               | 185      |      | 453,565      | 10,420 | 26,866 | 42,524   |
| Обед (1нЗд)           | 226       | Закуска     | Салат из свеклы с зел горошком 60                | 60       |      | 76,869       | 1,213  | 5,124  | 6,476    |
| 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 | 33       |      | 90,291       | 3,521  | 1,495  | 15,688   |
| <b>Полдник (1нЗд)</b> |           |             |                                                  |          |      |              |        |        |          |
| Полдник (1нЗд)        | 5         | выпечка     | Булочка домашняя 50                              | 50       |      | 248,544      | 7,422  | 8,636  | 35,284   |
| Полдник (1нЗд)        | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                    | 200      |      | 47,990       | 0      | 0      | 11,998   |

Директор



*С. А. Лещенко*

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-005350  
на 6 декабря 2023 г.



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

| Прием пищи     | № рецепта | Раздел      | Блюдо                                            | Выход, г | Цена | Калории | Берки  | Жиры   | Углеводы |
|----------------|-----------|-------------|--------------------------------------------------|----------|------|---------|--------|--------|----------|
| Завтрак (1нЗд) |           |             |                                                  |          |      |         |        |        |          |
| Завтрак (1нЗд) | 152       | 2 блюдо     | Плов (свинина) 185                               | 185      |      | 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 | 33       |      | 90,291  | 3,521  | 1,495  | 15,688   |
| Завтрак (1нЗд) | 142       | Напиток     | Чай с лимоном и сахаром                          | 200      |      | 61,763  | 0,044  | 0,012  | 15,370   |

С. А. Лескет





Директор

Меню №МПОБ-005350  
на 6 декабря 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) | 152       | 2 блюдо     | Плов (свинина) 185                               | 185      |      | 463,453      | 10,420 | 26,866 | 42,524   |
| Завтрак (1нЗд) | 215       | Сладкое     | пряники 40 гр                                    | 40       |      | 102,932      | 2,856  | 1,428  | 19,664   |
| 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 | 33       |      | 90,291       | 3,521  | 1,495  | 15,688   |
| Завтрак (1нЗд) | 142       | Напиток     | Чай с лимоном и сахаром                          | 200      |      | 61,763       | 0,044  | 0,012  | 15,370   |

Директор



С.А. Лещнев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-005350  
на 6 декабря 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 (1нЗд) |           |             |                                                  |          |      |              |        |        |          |
| Обед (1нЗд) | 152       | 2 блюдо     | Плов (свинина) 185                               | 185      |      | 453,565      | 10,420 | 26,866 | 42,524   |
| Обед (1нЗд) | 215       | Сладкое     | пряники 40 гр                                    | 40       |      | 102,932      | 2,856  | 1,428  | 19,664   |
| 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 | 33       |      | 90,291       | 3,521  | 1,495  | 15,688   |
| Обед (1нЗд) | 142       | Напиток     | Чай с лимоном и сахаром                          | 200      |      | 61,763       | 0,044  | 0,012  | 15,370   |



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-005350  
на 6 декабря 2023 г.



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

| Прием пищи     | № рецепта | Раздел      | Блюдо                                            | Выход, г | Цена | Калории | Белки     | Жиры   | Углеводы |
|----------------|-----------|-------------|--------------------------------------------------|----------|------|---------|-----------|--------|----------|
| Завтрак (1нЗд) |           |             |                                                  |          |      |         |           |        |          |
| Завтрак (1нЗд) | 227       | Каша        | Каша молочная кукурузная 200                     | 200      |      | 246,041 | 16,246382 | 6,276  | 41,820   |
| 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      |      | 61,763  | 0,044     | 0,012  | 15,370   |
| Завтрак (1нЗд) | 174       | Фрукт       | Яблоки 100                                       | 100      |      | 53,290  | 0,270     | 0,130  | 12,760   |
| Обед (1нЗд)    |           |             |                                                  |          |      |         |           |        |          |
| Обед (1нЗд)    | 149       | Хлеб белый  | Батон нарезной с йодказеином                     | 18       |      | 48,600  | 1,638     | 0,216  | 10,026   |
| Обед (1нЗд)    | 68        | Напиток     | Компот из изюма                                  | 200      |      | 87,918  | 0,396     | 0,030  | 21,516   |
| Обед (1нЗд)    | 88        | 2 блюдо     | Плов (свинина)200                                | 200      |      | 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 | 33       |      | 90,291  | 3,521     | 1,495  | 15,688   |

Директор



*С.А. Ветшев*

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-005350  
на 6 декабря 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       |      | 48,600       | 1,638  | 0,216  | 10,026   |
| Завтрак (1нЗд) | 189       | Каша        | Каша молочная кукурузная 150                   | 150      |      | 228,545      | 5,348  | 6,188  | 37,865   |
| Завтрак (1нЗд) | 142       | Напиток     | Чай с лимоном и сахаром                        | 200      |      | 61,763       | 0,044  | 0,012  | 15,370   |
| Обед (1нЗд)    |           |             |                                                |          |      |              |        |        |          |
| Обед (1нЗд)    | 68        | Напиток     | Компот из изюма                                | 200      |      | 87,918       | 0,396  | 0,030  | 21,516   |
| Обед (1нЗд)    | 152       | 2 блюдо     | Плов (свинина) 185                             | 185      |      | 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)    | 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 микронуентами | 33       |      | 90,291       | 3,521  | 1,495  | 15,688   |



С.А. Кетнев



Директор \_\_\_\_\_

Меню №МПОБ-005350  
на 6 декабря 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      |      | 61,763       | 0,044 | 0,012 | 15,370   |



*С.А. Лемнев*

Директор



Утверждаю

Меню №МПОБ-005352  
на 7 декабря 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 |
|-----------------------|-----------|-------------|----------------------------------------------------|----------|------|--------------|--------|-------|----------|
| <b>Завтрак (1н4д)</b> |           |             |                                                    |          |      |              |        |       |          |
| Завтрак (1н4д)        | 9         | Бутерброд   | Бутерброд с колбасой в/к                           | 20/15    |      | 85,050       | 3,320  | 2,490 | 12,340   |
| Завтрак (1н4д)        | 65        | Каша        | Каша пшеничная с маслом и сахаром 200              | 200      |      | 320,818      | 11,487 | 7,757 | 51,265   |
| Завтрак (1н4д)        | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                      | 200      |      | 47,990       | 0      | 0     | 11,998   |
| Завтрак (1н4д)        | 174       | Фрукт       | Яблоки 100                                         | 100      |      | 53,290       | 0,270  | 0,130 | 12,760   |
| <b>Обед (1н4д)</b>    |           |             |                                                    |          |      |              |        |       |          |
| Обед (1н4д)           | 149       | Хлеб белый  | Батон нарезной с йодказеином                       | 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      |      | 64,724       | 0,024  | 0     | 16,157   |
| Обед (1н4д)           | 229       | Закуска     | Помидор 60                                         | 60       |      | 12,946       | 0,546  | 0,124 | 2,412    |
| Обед (1н4д)           | 98        | 1 блюдо     | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250 | 250      |      | 135,143      | 2,882  | 6,195 | 16,966   |
| Обед (1н4д)           | 151       | 2 блюдо     | Рыба запеченная с овощами 100                      | 100      |      | 113,294      | 14,062 | 4,777 | 3,513    |
| Обед (1н4д)           | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами   | 33       |      | 90,291       | 3,521  | 1,495 | 15,688   |
| <b>Полдник (1н4д)</b> |           |             |                                                    |          |      |              |        |       |          |
| Полдник (1н4д)        | 67        | Напиток     | Кисель плодово-ягодный                             | 200      |      | 19,786       | 0,055  | 0,522 | 3,712    |
| Полдник (1н4д)        | 82        | Сладкое     | Печенье 30                                         | 30       |      | 145,171      | 2,861  | 4,883 | 22,445   |



С.А. Петков

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-005352  
на 7 декабря 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) | 229       | Закуска     | Помидор 60                                       | 60       |      | 12,946       | 0,546  | 0,124 | 2,412    |
| Завтрак (1н4д) | 151       | 2 блюдо     | Рыба запеченная с овощами 100                    | 100      |      | 113,294      | 14,062 | 4,777 | 3,513    |
| Завтрак (1н4д) | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 33       |      | 90,291       | 3,521  | 1,495 | 15,688   |
| Завтрак (1н4д) | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                    | 200      |      | 47,990       | 0      | 0     | 11,998   |



*С. А. Петкев*

Директор \_\_\_\_\_

Меню №МПОБ-005352  
на 7 декабря 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) | 229       | Закуска     | Помидор 60                                       | 60       |      | 12,946       | 0,546  | 0,124 | 2,412    |
| Завтрак (1н4д) | 151       | 2 блюдо     | Рыба запеченная с овощами 100                    | 100      |      | 113,294      | 14,062 | 4,777 | 3,513    |
| Завтрак (1н4д) | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 33       |      | 90,291       | 3,521  | 1,495 | 15,688   |
| Завтрак (1н4д) | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                    | 200      |      | 47,990       | 0      | 0     | 11,998   |



*С.А. Липецкий*



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-005352  
на 7 декабря 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) | 98        | 1 блюдо     | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250 | 250      |      | 135,143      | 2,882  | 6,195 | 16,966   |
| Обед (1н4д) | 151       | 2 блюдо     | Рыба запеченная с овощами 100                      | 100      |      | 113,294      | 14,062 | 4,777 | 3,513    |
| Обед (1н4д) | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами   | 33       |      | 90,291       | 3,521  | 1,495 | 15,688   |
| Обед (1н4д) | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                      | 200      |      | 47,990       | 0      | 0     | 11,998   |

Директор



*С. А. Лещнев*

Директор \_\_\_\_\_

Утверждаю \_\_\_\_\_

Меню №МПОБ-005352  
на 7 декабря 2023 г.



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

| Прием пищи            | № рецепта | Раздел      | Блюдо                                              | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки  | Жиры  | Углеводы |
|-----------------------|-----------|-------------|----------------------------------------------------|----------|------|--------------|--------|-------|----------|
| <b>Завтрак (1н4д)</b> |           |             |                                                    |          |      |              |        |       |          |
| Завтрак (1н4д)        | 9         | бутерброд   | Бутерброд с колбасой в/к                           | 20/15    |      | 85,050       | 3,320  | 2,490 | 12,340   |
| Завтрак (1н4д)        | 65        | Каша        | Каша пшенная с маслом и сахаром 200                | 200      |      | 320,818      | 11,487 | 7,757 | 51,265   |
| Завтрак (1н4д)        | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                      | 200      |      | 47,990       | 0      | 0     | 11,998   |
| Завтрак (1н4д)        | 174       | Фрукт       | Яблоки 100                                         | 100      |      | 53,290       | 0,270  | 0,130 | 12,760   |
| <b>Обед (1н4д)</b>    |           |             |                                                    |          |      |              |        |       |          |
| Обед (1н4д)           | 149       | Хлеб белый  | Батон нарезной с йодказеином                       | 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      |      | 64,724       | 0,024  | 0     | 16,157   |
| Обед (1н4д)           | 229       | Закуска     | Помидор 60                                         | 60       |      | 12,946       | 0,546  | 0,124 | 2,412    |
| Обед (1н4д)           | 98        | 1 блюдо     | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250 | 250      |      | 135,143      | 2,882  | 6,195 | 16,966   |
| Обед (1н4д)           | 151       | 2 блюдо     | Рыба запеченная с овощами 100                      | 100      |      | 113,294      | 14,062 | 4,777 | 3,513    |
| Обед (1н4д)           | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами   | 33       |      | 90,291       | 3,521  | 1,495 | 15,688   |

*С.А. Ветшев*



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-005352  
на 7 декабря 2023 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА ОВЗ старше 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    |      | 85,050       | 3,320  | 2,490 | 12,340   |
| Завтрак (1н4д) | 65        | Каша        | Каша пшеничная с маслом и сахаром 200              | 200      |      | 320,818      | 11,487 | 7,757 | 51,265   |
| Завтрак (1н4д) | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                      | 200      |      | 47,990       | 0      | 0     | 11,998   |
| Завтрак (1н4д) | 174       | Фрукт       | Яблоки 100                                         | 100      |      | 53,290       | 0,270  | 0,130 | 12,760   |
| 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      |      | 64,724       | 0,024  | 0     | 16,157   |
| Обед (1н4д)    | 229       | Закуска     | Помидор 60                                         | 60       |      | 12,946       | 0,546  | 0,124 | 2,412    |
| Обед (1н4д)    | 98        | 1 блюдо     | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250 | 250      |      | 135,143      | 2,882  | 6,195 | 16,966   |
| Обед (1н4д)    | 151       | 2 блюдо     | Рыба запеченная с овощами 100                      | 100      |      | 113,294      | 14,062 | 4,777 | 3,513    |
| Обед (1н4д)    | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами   | 33       |      | 90,291       | 3,521  | 1,495 | 15,688   |

Директор



Директор \_\_\_\_\_

Меню №МПОБ-005352  
на 7 декабря 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       |      | 48,600       | 1,638  | 0,216 | 10,026   |
| Завтрак (1н4д) | 63        | Каша        | Каша пшеничная с маслом и сахаром                  | 150      |      | 261,380      | 8,685  | 6,835 | 41,281   |
| Завтрак (1н4д) | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                      | 200      |      | 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)    | 98        | 1 блюдо     | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250 | 250      |      | 135,143      | 2,882  | 6,195 | 16,966   |
| Обед (1н4д)    | 151       | 2 блюдо     | Рыба запеченная с овощами 100                      | 100      |      | 113,294      | 14,062 | 4,777 | 3,513    |
| Обед (1н4д)    | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами   | 33       |      | 90,291       | 3,521  | 1,495 | 15,688   |
| Обед (1н4д)    | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                      | 200      |      | 47,990       | 0      | 0     | 11,998   |

Директор \_\_\_\_\_

*С.А. Лепнев*





Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-005352  
на 7 декабря 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) | 229       | Закуска     | Помидор 60                                       | 60       |      | 12,946       | 0,546  | 0,124 | 2,412    |
| Завтрак (1н4д) | 151       | 2 блюдо     | Рыба запеченная с овощами 100                    | 100      |      | 113,294      | 14,062 | 4,777 | 3,513    |
| Завтрак (1н4д) | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 33       |      | 90,291       | 3,521  | 1,495 | 15,688   |
| Завтрак (1н4д) | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                    | 200      |      | 47,990       | 0      | 0     | 11,998   |



С.А. Лещин

Директор



Утверждаю

Меню №МПОБ-005352  
на 7 декабря 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    |      | 85,050       | 3,320 | 2,490 | 12,340   |
| Завтрак (1н4д) | 1         | Напиток   | Чай с сахаром            | 200      |      | 47,990       | 0     | 0     | 11,998   |

*С.А. Лелюк*



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-005354  
на 8 декабря 2023 г.



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

| Прием пищи            | № рецепта | Раздел      | Блюдо                                            | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки  | Жиры  | Углеводы |
|-----------------------|-----------|-------------|--------------------------------------------------|----------|------|--------------|--------|-------|----------|
| <b>Завтрак (1н5д)</b> |           |             |                                                  |          |      |              |        |       |          |
| Завтрак (1н5д)        | 10        | Бутерброд   | Бутерброд с маслом                               | 20/5     |      | 90,682       | 1,863  | 4,296 | 11,143   |
| Завтрак (1н5д)        | 61        | Каша        | Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 200     | 200      |      | 289,826      | 6,782  | 6,471 | 51,115   |
| Завтрак (1н5д)        | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                    | 200      |      | 47,990       | 0      | 0     | 11,998   |
| Завтрак (1н5д)        | 174       | Фрукт       | Яблоки 100                                       | 100      |      | 53,290       | 0,270  | 0,130 | 12,760   |
| <b>Обед (1н5д)</b>    |           |             |                                                  |          |      |              |        |       |          |
| Обед (1н5д)           | 149       | Хлеб белый  | Батон нарезной с йодказеином                     | 18       |      | 48,600       | 1,638  | 0,216 | 10,026   |
| Обед (1н5д)           | 3         | 1 блюдо     | Борщ со сметаной и зеленью 250                   | 250      |      | 119,420      | 1,857  | 7,074 | 12,081   |
| Обед (1н5д)           | 196       | 2 блюдо     | Котлеты рубленые бройлеров-цыплят с соусом 90    | 90       |      | 154,319      | 12,582 | 6,018 | 12,456   |
| 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)           | 223       | Закуска     | Салат из свежей капусты с зеленью 60             | 60       |      | 59,616       | 0,853  | 3,075 | 7,132    |
| Обед (1н5д)           | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 33       |      | 90,291       | 3,521  | 1,495 | 15,688   |
| <b>Полдник (1н5д)</b> |           |             |                                                  |          |      |              |        |       |          |
| Полдник (1н5д)        | 82        | Сладкое     | Печенье 30                                       | 30       |      | 145,171      | 2,861  | 4,883 | 22,445   |
| Полдник (1н5д)        | 142       | Напиток     | Чай с лимоном и сахаром                          | 200      |      | 61,763       | 0,044  | 0,012 | 15,370   |

Директор

С.А. Метснев



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-005354  
на 8 декабря 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) | 196       | 2 блюдо     | Котлеты рубленые бройлеров-цыплят с соусом 90    | 90       |      | 154,319      | 12,582 | 6,018 | 12,456   |
| Завтрак (1н5д) | 52        | Гарнир      | Макароны отварные 150                            | 150      |      | 207,821      | 6,928  | 2,423 | 39,576   |
| Завтрак (1н5д) | 223       | Закуска     | Салат из свежей капусты с зеленью 60             | 60       |      | 59,616       | 0,853  | 3,075 | 7,132    |
| Завтрак (1н5д) | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 33       |      | 90,291       | 3,521  | 1,495 | 15,688   |
| Завтрак (1н5д) | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                    | 200      |      | 47,990       | 0      | 0     | 11,998   |

Директор

*С.А. Летяев*





Директор



Утверждаю

Меню №МПОБ-005354  
на 8 декабря 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) | 196       | 2 блюдо     | Котлеты рубленые бройлеров-цыплят с соусом 90    | 90       |      | 154,319      | 12,582 | 6,018 | 12,456   |
| Завтрак (1н5д) | 52        | Гарнир      | Макароны отварные 150                            | 150      |      | 207,821      | 6,928  | 2,423 | 39,576   |
| Завтрак (1н5д) | 231       | Закуска     | Огурец свежий 60                                 | 60       |      | 10,866       | 0,390  | 0,066 | 2,178    |
| Завтрак (1н5д) | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 33       |      | 90,291       | 3,521  | 1,495 | 15,688   |
| Завтрак (1н5д) | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                    | 200      |      | 47,990       | 0      | 0     | 11,998   |



*С.А. Метнев*

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-005354  
на 8 декабря 2023 г.



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

| Прием пищи  | № рецепта | Раздел      | Блюдо                                            | Выход, г | Цена | Калории, ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
|-------------|-----------|-------------|--------------------------------------------------|----------|------|---------------|----------|---------|-------------|
| Обед (1н5д) |           |             |                                                  |          |      |               |          |         |             |
| Обед (1н5д) | 3         | 1 блюдо     | Борщ со сметаной и зеленью 250                   | 250      |      | 119,420       | 1,857    | 7,074   | 12,081      |
| Обед (1н5д) | 196       | 2 блюдо     | Котлеты рубленые куриных-цыплят с соусом 90      | 90       |      | 154,319       | 12,582   | 6,018   | 12,456      |
| Обед (1н5д) | 52        | Гарнир      | Макароны отварные 150                            | 150      |      | 207,821       | 6,928    | 2,423   | 39,576      |
| Обед (1н5д) | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 33       |      | 90,291        | 3,521    | 1,495   | 15,688      |
| Обед (1н5д) | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                    | 200      |      | 47,990        | 0        | 0       | 11,998      |

Директор



*С.А. Лещев*

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-005354  
на 8 декабря 2023 г.



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

| Прием пищи            | № рецепта | Раздел      | Блюдо                                            | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки  | Жиры  | Углеводы |
|-----------------------|-----------|-------------|--------------------------------------------------|----------|------|--------------|--------|-------|----------|
| <b>Завтрак (1н5д)</b> |           |             |                                                  |          |      |              |        |       |          |
| Завтрак (1н5д)        | 10        | бутерброд   | Бутерброд с маслом                               | 20/5     |      | 90,682       | 1,863  | 4,296 | 11,143   |
| Завтрак (1н5д)        | 61        | Каша        | Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 200     | 200      |      | 289,826      | 6,782  | 6,471 | 51,115   |
| Завтрак (1н5д)        | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                    | 200      |      | 47,990       | 0      | 0     | 11,998   |
| Завтрак (1н5д)        | 174       | Фрукт       | Яблоки 100                                       | 100      |      | 53,290       | 0,270  | 0,130 | 12,760   |
| <b>Обед (1н5д)</b>    |           |             |                                                  |          |      |              |        |       |          |
| Обед (1н5д)           | 3         | 1 блюдо     | Борщ со сметаной и зеленью 250                   | 250      |      | 119,420      | 1,857  | 7,074 | 12,081   |
| Обед (1н5д)           | 196       | 2 блюдо     | Котлеты рубленые бройлеров-цыплят с соусом 90    | 90       |      | 154,319      | 12,582 | 6,018 | 12,456   |
| 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)           | 223       | Закуска     | Салат из свежей капусты с зеленью 60             | 60       |      | 59,616       | 0,853  | 3,075 | 7,132    |
| Обед (1н5д)           | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 33       |      | 90,291       | 3,521  | 1,495 | 15,688   |



С.А. Ветшев

Директор \_\_\_\_\_

Меню №МПОБ-005354  
на 8 декабря 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 |
|-----------------------|-----------|-------------|------------------------------------------------|----------|------|--------------|--------|-------|----------|
| <b>Завтрак (1н5д)</b> |           |             |                                                |          |      |              |        |       |          |
| Завтрак (1н5д)        | 10        | бутерброд   | Бутерброд с маслом                             | 20/5     |      | 90,682       | 1,863  | 4,296 | 11,143   |
| Завтрак (1н5д)        | 61        | Каша        | Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 200   | 200      |      | 289,826      | 6,782  | 6,471 | 51,115   |
| Завтрак (1н5д)        | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                  | 200      |      | 47,990       | 0      | 0     | 11,998   |
| Завтрак (1н5д)        | 174       | Фрукт       | Яблоки 100                                     | 100      |      | 53,290       | 0,270  | 0,130 | 12,760   |
| <b>Обед (1н5д)</b>    |           |             |                                                |          |      |              |        |       |          |
| Обед (1н5д)           | 149       | Хлеб белый  | Батон нарезной с йодказеином                   | 18       |      | 48,600       | 1,638  | 0,216 | 10,026   |
| Обед (1н5д)           | 3         | 1 блюдо     | Борщ со сметаной и зеленью 250                 | 250      |      | 119,420      | 1,857  | 7,074 | 12,081   |
| Обед (1н5д)           | 196       | 2 блюдо     | Котлеты рубленые бройлеров-цыплят с соусом 90  | 90       |      | 154,319      | 12,582 | 6,018 | 12,456   |
| 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)           | 224       | Закуска     | Салат из свежей капусты с зеленью 100          | 100      |      | 116,153      | 1,601  | 6,137 | 13,629   |
| Обед (1н5д)           | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами | 33       |      | 90,291       | 3,521  | 1,495 | 15,688   |

*С.А. Летнев*







Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_

Меню №МПОБ-005354  
на 8 декабря 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 (1нбд) |           |             |                                                  |          |      |              |        |       |          |
| Завтрак (1нбд) | 149       | Хлеб белый  | Батон нарезной с йодказеином                     | 18       |      | 48,600       | 1,638  | 0,216 | 10,026   |
| Завтрак (1нбд) | 40        | Каша        | Каша молочная рисовая с маслом и сахаром         | 150      |      | 233,253      | 5,002  | 5,838 | 40,177   |
| Завтрак (1нбд) | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                    | 200      |      | 47,990       | 0      | 0     | 11,998   |
| Обед (1нбд)    |           |             |                                                  |          |      |              |        |       |          |
| Обед (1нбд)    | 2         | 1 блюдо     | Борщ со сметаной и зеленью 200                   | 200      |      | 111,312      | 1,546  | 7,048 | 10,423   |
| Обед (1нбд)    | 196       | 2 блюдо     | Котлеты рубленые бройлеров-цыплят с соусом 90    | 90       |      | 154,319      | 12,582 | 6,018 | 12,456   |
| Обед (1нбд)    | 52        | Гарнир      | Макароны отварные 150                            | 150      |      | 207,821      | 6,928  | 2,423 | 39,576   |
| Обед (1нбд)    | 58        | Напиток     | Напиток из яблок 200                             | 200      |      | 95,971       | 0,081  | 0,039 | 23,824   |
| Обед (1нбд)    | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 33       |      | 90,291       | 3,521  | 1,495 | 15,688   |



С.А. Кетнев

Директор \_\_\_\_\_

Утверждаю \_\_\_\_\_

Меню №МПОБ-005354  
на 8 декабря 2023 г.

МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Ст школа завтрак с допл 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       |      | 48,600       | 1,638  | 0,216 | 10,026   |
| Завтрак (1н5д) | 196       | 2 блюдо     | Котлеты рубленые бройлеров-цыплят с соусом 90    | 90       |      | 154,319      | 12,582 | 6,018 | 12,456   |
| Завтрак (1н5д) | 52        | Гарнир      | Макароны отварные 150                            | 150      |      | 207,821      | 6,928  | 2,423 | 39,576   |
| Завтрак (1н5д) | 231       | Закуска     | Огурец свежий 60                                 | 60       |      | 10,866       | 0,390  | 0,066 | 2,178    |
| Завтрак (1н5д) | 138       | Хлеб черный | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 33       |      | 90,291       | 3,521  | 1,495 | 15,688   |
| Завтрак (1н5д) | 1         | Напиток     | Чай с сахаром                                    | 200      |      | 47,990       | 0      | 0     | 11,998   |

Директор \_\_\_\_\_

*С.А. Веткин*

Директор



Утверждаю

Меню №МПОБ-005354  
на 8 декабря 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 (1нбд) |           |           |                    |          |      |              |       |       |          |
| Завтрак (1нбд) | 10        | бутерброд | Бутерброд с маслом | 20/5     |      | 90.682       | 1.863 | 4.296 | 11.143   |
| Завтрак (1нбд) | 1         | Напиток   | Чай с сахаром      | 200      |      | 47.990       | 0     | 0     | 11.998   |



*С.А. Ветшев*