

Директор



Утверждаю

Меню №МПОБ-000036
на 9 января 2024 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)	175	Фрукт	Яблоки 140	140		74,606	0,378	0,182	17,864
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)	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 микронуентами	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)	145	Закуска	Булочка домашняя 50	50		248,544	7,422	8,636	35,284
Полдник (1н2д)	145	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200		61,763	0,044	0,012	15,370

Директор



С. А. Летяев



Утверждено

Директор

Меню №МПОБ-000036
на 9 января 2024 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)	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)	108	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуэнтами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н2д)	108	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998



С. А. Лещнев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000036
на 9 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)							
Завтрак (1н2д)	244	2 блюдо	Котлеты оosome (свинина) том соусом	90	275,006	8,738	21,320
Завтрак (1н2д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150	207,821	6,928	2,423
Завтрак (1н2д)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60	59,616	0,853	3,075
Завтрак (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	90,291	3,521	1,495
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200	47,990	0	0

Директор



С.А. Мещеряков

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000036
на 9 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	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

Директор



С.А. Летнев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000036
на 9 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак (1н2д)									
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)	175	Фрукт	Яблоки 140	140		74,606	0,378	0,182	17,864
Обед (1н2д)									
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 микроэлементами	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

Директор



С.А. Летяев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000036
на 9 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак (1н2д)									
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
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)	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. Летнев



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000036
на 9 января 2024 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, г	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		59,516	0,853	3,075	7,132
Завтрак (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный-обогащенный микронутентами	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		55,955	0,284	0,137	13,398



С.А. Летнев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000036
на 9 января 2024 г.



МБОУ СШ № 21 г. Липецка Экспресс-Завтрак 1 неделя 2 день (вторник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак (1н2д)									
Завтрак (1н2д)	237	бутерброд	Бутерброд с джемом	35		93,000	1,820	0,240	20,890
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор

С.А. Лепснев



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-000037
на 10 января 2024 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)	227	Каша	Каша молочная кукурузная 200	200		246,681	5,731	6,276	41,820
Завтрак (1н3д)	82	Хлеб белый	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Завтрак (1н3д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Завтрак (1н3д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		55,955	0,284	0,137	13,398
Обед (1н3д)									
Обед (1н3д)	68	Напиток	Компот из изюма	200		87,918	0,396	0,030	21,516
Обед (1н3д)	152	2 блюдо	Плов (свинина) 185	185		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)	129	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями 250	250		157,139	4,136	5,401	22,997
Обед (1н3д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Полдник (1н3д)									
Полдник (1н3д)	82	выпечка	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Полдник (1н3д)		Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998



С.А. Лещев



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000037
на 10 января 2024 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий-ность	Белки	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

Директор

С.А. Мещнев



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000037
на 10 января 2024 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 (1н3д)									
Завтрак (1н3д)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Завтрак (1н3д)	152	2 блюдо	Плов (свинина) 185	185		453,565	10,420	26,866	42,524
Завтрак (1н3д)	226	Гарнир	Салат из свеклы с зел горошком 60	60		76,869	1,213	5,124	6,476
Завтрак (1н3д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н3д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор



С.А. Летнев



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000037
на 10 января 2024 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)	152	2 блюдо	Плов (свинина) 185	185		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)	129	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями 250	250		157,139	4,136	5,401	22,997
Обед (1н3д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н3д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-000037
на 10 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н3д)									
Завтрак (1н3д)	227	Каша	Каша молочная кукурузная 200	200		246,681	5,731	6,276	41,820
Завтрак (1н3д)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Завтрак (1н3д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200		61,763	0,044	0,012	15,370
Завтрак (1н3д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		55,955	0,284	0,137	13,398
Обед (1н3д)									
Обед (1н3д)	68	Напиток	Компот из изюма	200		87,918	0,396	0,030	21,516
Обед (1н3д)	88	2 блюдо	Плов (свинина) 200	200		544,901	12,849	36,166	42,004
Обед (1н3д)	228	Закуска	Салат из свеклы с зел горошком 100	100		143,979	2,074	10,211	10,948
Обед (1н3д)	129	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями 250	250		157,139	4,136	5,401	22,997
Обед (1н3д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688

Директор

С.А. Летнев



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000037
на 10 января 2024 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 (1н3д)									
Завтрак (1н3д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином	18		46,547	0,238	0,216	10,026
Завтрак (1н3д)	189	Каша	Каша молочная кукурузная 150	150		228,545	5,210	6,188	37,865
Завтрак (1н3д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200		61,763	0,044	0,012	15,370
Обед (1н3д)									
Обед (1н3д)	68	Напиток	Компот из изюма	200		87,918	0,396	0,030	21,516
Обед (1н3д)	152	2 блюдо	Плов (свинина) 185	185		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)	129	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями 250	250		157,139	4,136	5,401	22,997
Обед (1н3д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуэнтами	33		90,291	3,521	1,495	15,688

Директор

С.А. Летяев



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-000037
на 10 января 2024 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 (1н3д)									
Завтрак (1н3д)	152	2 блюдо	Плов (свинина) 185	185		453,565	10,420	26,866	42,524
Завтрак (1н3д)	215	Сладкое	пряники 40 гр	40		102,932	2,856	1,428	19,664
Завтрак (1н3д)	226	Закуска	Салат из свеклы с зел горошком 60	60		76,869	1,213	5,124	6,476
Завтрак (1н3д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н3д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200		61,763	0,044	0,012	15,370

Директор



С.А. Летнев



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-000037
на 10 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории ккал	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

Директор



С.А. Летнев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000200
на 11 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)								
Завтрак (1н4д)	9	бутерброд	Бутерброд с колбасой в/к	20/15		85,050	3,320	2,490
Завтрак (1н4д)	64	Каша	Каша пшенная с маслом и сахаром 180	180		296,303	10,336	7,383
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0
Завтрак (1н4д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		55,955	0,284	0,137
Обед (1н4д)								
Обед (1н4д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином	18		48,600	1,638	0,216
Обед (1н4д)	178	Закуска	Винегрет 60	60		115,733	0,969	10,097
Обед (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		140,406	4,075	6,241
Обед (1н4д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов	200		64,724	0,024	0
Обед (1н4д)	98	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250	250		135,143	2,882	6,195
Обед (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченная с овощами 100	100		113,294	14,062	4,777
Обед (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами	33		90,291	3,521	1,495
Полдник (1н4д)								
Полдник (1н4д)	67	Напиток	Кисель плодово-ягодный	200		19,766	0,055	0,522
Полдник (1н4д)	96	Сладкое	Пряник 30	30		77,199	2,142	1,071

Директор

С.А. Лещев



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000200
на 11 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)							
Завтрак (1н4д)	178	Закуска	Винегрет 60	60	115,733	0,969	5,246
Завтрак (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150	140,406	4,075	16,983
Завтрак (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченная с овощами 100	100	113,294	14,062	3,513
Завтрак (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	90,291	3,521	15,688
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200	47,990	0	11,998

Директор

С.А. Летяев



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000200
на 11 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)							
Завтрак (1н4д)	178	Закуска	Винегрет 60	60	115,733	0,969	5,246
Завтрак (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150	140,406	4,075	16,983
Завтрак (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченная с овощами 100	100	113,294	14,062	3,513
Завтрак (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	90,291	3,521	15,688
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200	47,990	0	11,998

Директор

С. А. Лещнев



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-000200
на 11 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеводы
Обед (1н4д)								
Обед (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		140,406	4,075	6,241
Обед (1н4д)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883
Обед (1н4д)	98	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250	250		135,143	2,882	6,195
Обед (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченная с овощами 100	100		113,294	14,062	4,777
Обед (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495
Обед (1н4д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200		61,763	0,044	0,012



Директор

С.А. Лещнев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-000200
на 11 января 2024 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
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	9	Бутерброд	Бутерброд с колбасой в/к	20/15		85,050	3,320	2,490	12,340
Завтрак (1н4д)	64	Каша	Каша пшеничная с маслом и сахаром 180	180		296,303	10,336	7,383	47,129
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Завтрак (1н4д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		55,955	0,284	0,137	13,398
Обед (1н4д)									
Обед (1н4д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (1н4д)	178	Закуска	Винегрет 60	60		115,733	0,969	10,097	5,246
Обед (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		140,406	4,075	6,241	16,983
Обед (1н4д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов	200		64,724	0,024	0	16,157
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)	158	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688

Директор



С. А. Летяев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-000200
на 11 января 2024 г.

МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА ОБЗ старшие 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/х	20/15		85,050	3,320	2,490	12,340
Завтрак (1н4д)	64	Каша	Каша пшенная с маслом и сахаром 180	180		296,303	10,336	7,383	47,129
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Завтрак (1н4д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		55,955	0,284	0,137	13,398
Обед (1н4д)									
Обед (1н4д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (1н4д)	178	Закуска	Винегрет 60	60		115,733	0,969	10,097	5,246
Обед (1н4д)	26	Гарнир	Картофельное пюре 180	180		158,068	4,590	7,183	18,765
Обед (1н4д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов	200		64,724	0,024	0	16,157
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

С.А. Лещнев

Директор

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 пшениная 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)	178	Закуска	Винегрет 60	60		115,733	0,969	10,097	5,246
Обед (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		140,406	4,075	6,241	16,983
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

af - С.А. Летнев



Директор _____

Утверждаю

Меню №МПОБ-000200
на 11 января 2024 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	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)								
Завтрак (1н4д)	178	Закуска	Винегрет 60	60		115,733	0,969	10,097
Завтрак (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		140,406	4,075	6,241
Завтрак (1н4д)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883
Завтрак (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченная с овощами 100	100		113,294	14,062	4,777
Завтрак (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0

Директор



С. А. Лещенко

Директор _____

Утверждаю

Меню №МПОБ-000200
на 11 января 2024 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

Директор _____

С.А. Лещин



Директор

Меню №МПОБ-000206
на 12 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н5д)								
Завтрак (1н5д)	10	бутерброд	Бутерброд с маслом	20/5		90,682	1,863	4,296
Завтрак (1н5д)	61	Каша	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 200	200		289,826	6,782	6,471
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0
Завтрак (1н5д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		55,955	0,284	0,137
Обед (1н5д)								
Обед (1н5д)	3	1 блюдо	Борщ со сметаной и зеленью 250	250		119,420	1,857	7,074
Обед (1н5д)	196	2 блюдо	Котлеты рубленые бройлеров-цыплят с соусом 90	90		154,319	12,582	6,018
Обед (1н5д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423
Обед (1н5д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95,971	0,081	0,039
Обед (1н5д)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60		59,616	0,853	3,075
Обед (1н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495
Полдник (1н5д)								
Полдник (1н5д)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883
Полдник (1н5д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200		61,763	0,044	0,012

Директор



С.А. Лещнев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000206
на 12 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории ккал	Белки г	Жиры г	Углеводы г
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. Лещев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-000206
на 12 января 2024 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)	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. Лещнев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОб-000206
на 12 января 2024 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)	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	Макаронь 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)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200		61,763	0,044	0,012	15,370

Директор

С.А. Мещков



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000206
на 12 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н5д)								
Завтрак (1н5д)	10	Бутерброд	Бутерброд с маслом	20/5	30,882	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	55,955	0,284	0,137	13,398
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 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 зерновой	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	90,291	3,521	1,495	15,688

Директор



С.А. Лещев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000206
на 12 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак (1н5д)								
Завтрак (1н5д)	10	бутерброд	Бутерброд с маслом	20/5		90,682	1,863	4,296
Завтрак (1н5д)	61	Каша	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 200	200		289,826	6,782	6,471
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0
Завтрак (1н5д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		55,955	0,284	0,137
Обед (1н5д)								
Обед (1н5д)	3	1 блюдо	Борщ со сметаной и зеленью 250	250		119,420	1,857	7,074
Обед (1н5д)	196	2 блюдо	Котлеты рубленые бройлеров-цыплят с соусом 90	90		154,319	12,582	6,018
Обед (1н5д)	53	Гарнир	Макаронные отварные 180	180		236,975	7,971	2,543
Обед (1н5д)	224	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 100	100		116,153	1,601	6,137
Обед (1н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495
Обед (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0

Директор



С.А. Лещев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-000206
на 12 января 2024 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н5д)								
Завтрак (1н5д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином	18		48.600	1.638	0.216
Завтрак (1н5д)	40	Каша	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	150		233.253	5.002	5.838
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47.990	0	0
Обед (1н5д)								
Обед (1н5д)	2	1 блюдо	Борщ со сметаной и зеленью 200	200		111.312	1.546	7.048
Обед (1н5д)	196	2 блюдо	Котлеты рубленые бройлеров-цыплят с соусом 90	90		154.319	12.582	6.018
Обед (1н5д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207.821	6.928	2.423
Обед (1н5д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95.971	0.081	0.039
Обед (1н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90.291	3.521	1.495

Директор



Директор _____

Утверждаю _____

Меню №МПОБ-000206
на 12 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак (1н5д)								
Завтрак (1н5д)	10	бутерброд	Бутерброд с маслом	20/5		90.682	1.863	4.296
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47.990	0	11.998

Директор _____

С.А. Лехнев

