

Утверждаю

Директор



Меню №МПОБ-003118
на 13 сентября 2023 г.

МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА Экспресс-Завтрак 2 неделя 3 день (среда)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2нЗд)									
Завтрак	1	Задкое	пряники 40 гр	40		102,932	2,856	1,428	19,664
Завтрак	2	Задкое	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	2,856	1,428	11,998

С.А. Летяев





Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003118
на 13 сентября 2023 г.

МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Ст. школа завтрак с допл 2 неделя 3 день (среда)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2нЗд)									
Завтрак (2нЗд)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98,849	3,827	2,178	15,985
Завтрак (2нЗд)	231	Закуска	Огурец свежий 60	60		10,866	0,390	0,066	2,178
Завтрак (2нЗд)	215	Сладкое	пряники 40 гр	40		102,932	2,856	1,428	19,664
Завтрак (2нЗд)	233	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30		198,522	5,761	15,328	9,383
Завтрак (2нЗд)	233	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (2нЗд)	233	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	3,521	1,495	11,998

С.А. Летнев



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003118
на 13 сентября 2023 г.

МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА СВО 2 неделя 3 день (среда)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2нЗд)									
Завтрак (2нЗд)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48 600	1,638	0,216	10,026
Завтрак (2нЗд)	63	Каша	Каша пшенная с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10		261,380	8,685	6,835	41,281
Завтрак (2нЗд)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47 990	8,685	6,835	11,998
Обед (2нЗд)									
Обед (2нЗд)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98 849	3,827	2,178	15,985
Обед (2нЗд)	72	Напиток	Компот из сухофруктов 200	200		64 724	0,024	2,178	16,157
Обед (2нЗд)	97	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 200/5/1	200/5/1		107 509	2,230	5,144	13,073
Обед (2нЗд)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30		198 522	5,761	15,328	9,383
Обед (2нЗд)	158	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90 291	3,521	1,495	15,688



С.А. Лещенко

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003118
на 13 сентября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА ОБЗ старшие 2 неделя 3 день (среда)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2нЗд)									
Завтрак (2нЗд)	65	Каша	Каша пшенная с маслом и сахаром 200/5/10	200/5/10		320.818	11.487	7.757	51.265
Завтрак (2нЗд)	215	Сладкое	пряники 40 гр	40		102.932	2.856	1.428	19.664
Завтрак (2нЗд)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	2.856	1.428	11.998
Обед (2нЗд)									
Обед (2нЗд)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48.600	1.638	0.216	10.026
Обед (2нЗд)	26	Гарнир	Картофельное пюре 180	180		121.434	3.948	4.726	15.777
Обед (2нЗд)	72	Напиток	Компот из сухофруктов 200	200		64.724	0.024	4.726	16.157
Обед (2нЗд)	98	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250/5/1	250/5/1		135.143	2.882	6.195	16.966
Обед (2нЗд)	224	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 100	100		116.153	1.601	6.137	13.629
Обед (2нЗд)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30		198.522	5.761	15.328	9.383
Обед (2нЗд)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами 32.5	32.5		90.291	3.521	1.495	15.688
Обед (2нЗд)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53.290	0.270	0.130	12.760



С.А. Лещев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003118
на 13 сентября 2023 г.

МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Начальная школа обед 2 неделя 3 день (среда)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (2н3д)									
Обед (2н3д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98,849	3,827	2,178	15,985
Обед (2н3д)	215	Сладкое	пряники 40 гр	40		102,932	2,856	1,428	19,664
Обед (2н3д)	97	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 200/5/1	200/5/1		107,509	2,230	5,144	13,073
Обед (2н3д)	53	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30		198,522	5,761	15,328	9,383
Обед (2н3д)	13	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (2н3д)		Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	3,521	1,495	11,998



С.А. Лещев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003118
на 13 сентября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Начальная школа завтрак 2 неделя 3 день (среда)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2нЗд)									
Завтрак (2нЗд)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98,849	3,827	2,178	15,985
Завтрак (2нЗд)	215	Сладкое	пряники 40 гр	40		102,932	2,856	1,428	19,664
Завтрак (2нЗд)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60		59,616	0,853	3,075	7,132
Завтрак (2нЗд)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30		198,522	5,761	15,328	9,383
Завтрак (2нЗд)	38	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (2нЗд)		Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	3,521	1,495	11,998



С.А. Летнев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003118
на 13 сентября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Многодетные, Опека завтрак 2 неделя 3 день (среда)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н3д)									
Завтрак (2н3д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98,849	3,827	2,178	15,985
Завтрак (2н3д)	109	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 50	50		57,414	0,787	3,065	6,671
Завтрак (2н3д)	117	Соус	Соус томатный 30	30		17,493	0,187	0,844	2,288
Завтрак (2н3д)	135	2 блюдо	Тефтели из свинины 60	60		180,990	5,579	14,484	7,081
Завтрак (2н3д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (2н3д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	3,521	1,495	11,998



С.А. Летнев

Директор _____

Утверждаю

Меню №МПОБ-003118
на 13 сентября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА ГПД 2 неделя 3 день (среда)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н3д)									
Завтрак (2н3д)	63	Каша	Каша пшеница с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10		261,380	8,685	6,835	41,281
Завтрак (2н3д)	215	Сладкое	пряники 40 гр	40		102,932	2,856	1,428	19,664
Завтрак (2н3д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	2,856	1,428	11,998
Обед (2н3д)									
Обед (2н3д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (2н3д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98,849	3,827	2,178	15,985
Обед (2н3д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов 200	200		64,724	0,024	2,178	16,157
Обед (2н3д)	97	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 200/5/1	200/5/1		107,509	2,230	5,144	13,073
Обед (2н3д)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60		59,616	0,853	3,075	7,132
Обед (2н3д)	117	Соус	Соус томатный 30	30		17,493	0,187	0,844	2,288
Обед (2н3д)	135	2 блюдо	Тефтели из свинины 60	60		180,990	5,579	14,484	7,081
Обед (2н3д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Полдник (2н3д)									
Полдник (2н3д)	5	выпечка	Булочка домашняя 50	50		541,973	32,266	29,865	36,032
Полдник (2н3д)	74	Напиток	Кисель плодово-ягодный 200	200		19,766	0,055	0,522	3,712
Полдник (2н3д)	74	Напиток	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760



С.А. Ветков

Директор _____

Утверждаю

Меню №МПОБ-003169
на 14 сентября 2023 г.

МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Экспресс-Завтрак 2 неделя 4 день (четверг)

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

С.А. Кетнев



Директор _____

Меню №МПОБ-003169
на 14 сентября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА Ст школа завтрак с допл 2 неделя 4 день (четверг)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н4д)									
Завтрак (2н4д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Завтрак (2н4д)	148	2 блюдо	Медальон из филе птицы 50	50		328,085	25,460	21,717	7,697
Завтрак (2н4д)	164	Закуска	Салат из моркови с яблоком 60	60		41,918	0,333	2,098	5,426
Завтрак (2н4д)	17	Соус	Соус томатный 30	30		17,493	0,187	0,844	2,288
Завтрак (2н4д)	34	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (2н4д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370



С.А. Лемчев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003169
на 14 сентября 2023 г.

МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА СВО 2 неделя 4 день (четверг)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н4д)									
Завтрак (2н4д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Завтрак (2н4д)	216	Каша	Омлет натуральный с маслом 70/5	70/5		1 959,512	163,786	142,246	6,039
Завтрак (2н4д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370
Обед (2н4д)									
Обед (2н4д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов 200	200		64,724	0,024	0,012	16,157
Обед (2н4д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Обед (2н4д)	148	2 блюдо	Медальон из филе птицы 50	50		328,085	25,460	21,717	7,697
Обед (2н4д)	117	Соус	Соус томатный 30	30		17,493	0,187	0,844	2,288
Обед (2н4д)	212	1 блюдо	Суп гороховый с зеленью 200/1	200/1		130,983	5,909	3,916	18,027
Обед (2н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688



С.А. Косилов

Утверждаю

Директор _____

Меню №МПОБ-003169
на 14 сентября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА ОБЗ старшие 2 неделя 4 день (четверг)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н4д)									
Завтрак (2н4д)	9	Бутерброд	Бутерброд с колбасой в/к 20/15	20/15		85,050	3,320	2,490	12,340
Завтрак (2н4д)	216	Омлет	Омлет натуральный с маслом 70/5	70/5		1 959,512	163,786	142,246	6,039
Завтрак (2н4д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370
Обед (2н4д)									
Обед (2н4д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (2н4д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов 200	200		64,724	0,024	0,216	16,157
Обед (2н4д)	53	Гарнир	Макароны отварные 180	180		236,975	7,971	2,543	45,550
Обед (2н4д)	148	2 блюдо	Медальон из филе птицы 50	50		328,085	25,460	21,717	7,697
Обед (2н4д)	206	Закуска	Салат из моркови с яблоком 100	100		47,995	0,368	0,111	11,382
Обед (2н4д)	117	Соус	Соус томатный 30	30		17,493	0,187	0,844	2,288
Обед (2н4д)	104	1 блюдо	Суп гороховый с зеленью 250/1	250/1		177,726	7,308	6,071	23,464
Обед (2н4д)	14	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (2н4д)	14	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760



С. А. Липецкий

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003169
на 14 сентября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Начальная школа обед 2 неделя 4 день (четверг)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (2н4д)									
Обед (2н4д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Обед (2н4д)	148	2 блюдо	Медальон из филе птицы 50	50		328,085	25,460	21,717	7,697
Обед (2н4д)	117	Соус	Соус томатный 30	30		17,493	0,187	0,844	2,288
Обед (2н4д)	212	1 блюдо	Суп гороховый с зеленью 200/1	200/1		130,983	5,909	3,916	18,027
Обед (2н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (2н4д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370



С.А. Лещнев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003169
на 14 сентября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Начальная школа завтрак 2 неделя 4 день (четверг)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н4д)									
Завтрак (2н4д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Завтрак (2н4д)	148	2 блюдо	Медальон из Филе птицы 50	50		328,085	25,460	21,717	7,697
Завтрак (2н4д)	164	Закуска	Салат из моркови с яблоком 60	60		41,918	0,333	2,098	5,426
Завтрак (2н4д)	117	Соус	Соус томатный 30	30		17,493	0,187	0,844	2,288
Завтрак (2н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (2н4д)	132	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370



С.А. Лещев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003169
на 14 сентября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Многодетные, Опека завтрак 2 неделя 4 день (четверг)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н4д)									
Завтрак (2н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98,849	3,827	2,178	15,985
Завтрак (2н4д)	148	2 блюдо	Медальон из филе птицы 50	50		328,085	25,460	21,717	7,697
Завтрак (2н4д)	164	Закуска	Салат из моркови с яблоком 60	60		41,918	0,333	2,098	5,426
Завтрак (2н4д)	117	Соус	Соус томатный 30	30		17,493	0,187	0,844	2,288
Завтрак (2н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (2н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	3,521	1,495	11,998



С.А. Летнев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003169
на 14 сентября 2023 г.

МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА ГПД 2 неделя 4 день (четверг)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н4д)									
Завтрак (2н4д)	9	Бутерброд	Бутерброд с колбасой в/к 20/15	20/15		85,050	3,320	2,490	12,340
Завтрак (2н4д)	216	Каша	Омлет натуральный с маслом 70/5	70/5		1 959,512	163,786	142,246	6,039
Завтрак (2н4д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370
Обед (2н4д)									
Обед (2н4д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (2н4д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов 200	200		64,724	0,024	0,216	16,157
Обед (2н4д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Обед (2н4д)	148	2 блюдо	Медальон из филе птицы 50	50		328,085	25,460	21,717	7,697
Обед (2н4д)	164	Закуска	Салат из моркови с яблоком 60	60		41,918	0,333	2,098	5,426
Обед (2н4д)	117	Соус	Соус томатный 30	30		17,493	0,187	0,844	2,288
Обед (2н4д)	212	1 блюдо	Суп гороховый с зеленью 200/1	200/1		130,983	5,909	3,916	18,027
Обед (2н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Полдник (2н4д)									
Полдник (2н4д)	2	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Полдник (2н4д)		Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	2,861	4,883	11,998
Полдник (2н4д)		Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760

С.А. Летошев



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003205
на 15 сентября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА Экспресс-Завтрак 2 неделя 5 день (пятница)

№	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н5д)								
1	Бутерброд	Бутерброд с джемом 20/15	35		93,000	1,820	0,240	20,890
2	Чай с лимоном и сахаром	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370



С. А. Липецк

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003205
на 15 сентября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА Ст школа завтрак с допл 2 неделя 5 день (пятница)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н5д)									
Завтрак (2н5д)	2	блюдо	Жаркое по домашнему 185	185		349,278	11,864	27,654	13,233
Завтрак (2н5д)	3	Закуска	Салат витаминный (капуста, морковь, огурец, помидор) 60	60		42,250	0,574	3,086	3,044
Завтрак (2н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (2н5д)		Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	3,521	1,495	11,998

— С.А. Лещин



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003205
на 15 сентября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА СВО 2 неделя 5 день (пятница)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н5д)									
Завтрак (2н5д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48.600	1.638	0.216	10.026
Завтрак (2н5д)	40	Каша	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10		233.253	5.002	5.838	40.177
Завтрак (2н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	5.002	5.838	11.998
Обед (2н5д)									
Обед (2н5д)	20	2 блюдо	Жаркое по домашнему 185	185		349.278	11.864	27.654	13.233
Обед (2н5д)	20	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95.971	0.081	0.039	23.824
Обед (2н5д)	20	1 блюдо	Суп рисовый 200/1	200/1		130.506	2.707	4.264	20.326
Обед (2н5д)	20	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5		90.291	3.521	1.495	15.688



С.А. Лещин

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003205
на 15 сентября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА ОВЗ старшие 2 неделя 5 день (пятница)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н5д)									
Завтрак (2н5д)	237	бутерброд	Бутерброд с джемом 20/15	35		93 000	1,820	0,240	20,890
Завтрак (2н5д)	61	Каша	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 200/5/10	200/5/10		289 826	6,782	6,471	51,115
Завтрак (2н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47 990	6,782	6,471	11,998
Обед (2н5д)									
Обед (2н5д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48 600	1,638	0,216	10,026
Обед (2н5д)	234	2 блюдо	Жаркое по домашнему 200	200		433 764	15,118	33,316	18,363
Обед (2н5д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95 971	0,081	0,039	23,824
Обед (2н5д)	207	Закуска	Салат витаминный (капуста, морковь, огурец, помидор) 100	100		68 622	0,908	5,152	4,656
Обед (2н5д)	233	1 блюдо	Суп рисовый 250/1	250/1		128 656	3,268	4,211	19,422
Обед (2н5д)	235	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуэнтами 32,5	32,5		90 291	3,521	1,495	15,688
Обед (2н5д)	236	Фрукт	Яблоки 100	100		53 290	0,270	0,130	12,760



С. А. Метель

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003205
на 15 сентября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Начальная школа обед 2 неделя 5 день (пятница)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (2н5д)									
Обед (2н5д)	180	2 блюдо	Жаркое по домашнему 185	185		349,278	11,864	27,654	13,233
Обед (2н5д)	200/1	1 блюдо	Суп рисовый 200/1	200/1		130,506	2,707	4,264	20,326
Обед (2н5д)	32,5	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (2н5д)	200/15	Чай с сахаром	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	3,521	1,495	11,998



С. А. Лещнев

МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Начальная школа завтрак 2 неделя 5 день (пятница)

Меню №МПОБ-003205
на 15 сентября 2023 г.

Директор _____

Утверждаю _____



Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2нбд)									
Завтрак	1	Жаркое	Жаркое по домашнему 185	185		349,278	11,864	27,654	13,233
Завтрак	2	Салат	Салат витаминный (капуста, морковь, огурец, помидор) 60	60		42,250	0,574	3,086	3,044
Завтрак	3	Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак	4	Чай	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	3,521	1,495	11,998



С.А. Лещев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003205
на 15 сентября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Многодетные. Опека завтрак 2 неделя 5 день (пятница)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н5д)									
Завтрак (2н5д)	35	Блюдо	Жаркое по домашнему 185	185		349,278	11,864	27,654	13,233
Завтрак (2н5д)	36	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (2н5д)		Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	3,521	1,495	11,998



С.А. Летнев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003205
на 15 сентября 2023 г.

МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА ГПД 2 неделя 5 день (пятница)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н5д)									
Завтрак (2н5д)	237	Бутерброд	Бутерброд с джемом 20/15	35		93,000	1,820	0,240	20,890
Завтрак (2н5д)	40	Каша	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10		233,253	5,002	5,838	40,177
Завтрак (2н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	5,002	5,838	11,998
Обед (2н5д)									
Обед (2н5д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (2н5д)	180	2 блюдо	Жаркое по домашнему 185	185		349,278	11,864	27,654	13,233
Обед (2н5д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95,971	0,081	0,039	23,824
Обед (2н5д)	232	Закуска	Салат витаминный (капуста, морковь, огурец, помидор) 60	60		42,250	0,574	3,086	3,044
Обед (2н5д)	156	1 блюдо	Суп рисовый 200/1	200/1		130,506	2,707	4,264	20,326
Обед (2н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Полдник (2н5д)									
Полдник (2н5д)	181	Закуска	Булочка домашняя 50	50		541,973	32,266	29,865	36,032
Полдник (2н5д)	182	Напиток	Кисель плодово-ягодный 200	200		19,766	0,055	0,522	3,712
Полдник (2н5д)	183	Фрукты	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760



С.А. Летнев