

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003241
на 18 сентября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н1д)									
Завтрак (1н1д)	9	бутерброд	Бутерброд с колбасой в/к 20/15	20/15		85.050	3.320	2.490	12.340
Завтрак (1н1д)	49	Каша	Макароны запеченные с сыром 150	140/5		211.805	7.569	3.846	36.729
Завтрак (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	7.569	3.846	11.958
Обед (1н1д)									
Обед (1н1д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48.600	1.638	0.216	10.026
Обед (1н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150		192.805	5.647	2.923	35.977
Обед (1н1д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов 200	200		64.724	0.024	2.923	16.157
Обед (1н1д)	205	Закуска	Салат из свежих огурцов с помидорами 30/30	30/30		56.228	0.438	5.092	2.163
Обед (1н1д)	212	1 блюдо	Суп гороховый с зеленью 200/1	200/1		130.983	5.909	3.916	18.027
Обед (1н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90.291	3.521	1.495	15.688
Обед (1н1д)	141	2 блюдо	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/30	60/30		124.082	15.430	5.300	3.666
Полдник (1н1д)									
Полдник (1н1д)		Напиток	Кисель плодово-ягодный 200	200		19.766	0.055	0.522	3.712
Полдник (1н1д)		Закуска	пряники 40 гр	40		102.932	2.856	1.428	19.684
Полдник (1н1д)		Фрукты	Яблоки 100	100		53.290	0.270	0.130	12.760



С. А. Лещев



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003241
на 18 сентября 2023 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н1д)									
Завтрак (1н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150		192,805	5,647	2,923	35,977
Завтрак (1н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н1д)	141	2 блюдо	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/30	60/30		124,082	15,430	5,300	3,666
Завтрак (1н1д)		Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	15,430	5,300	11,998
Завтрак (1н1д)		Закуска	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760



С. А. Лещенко

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003241
на 18 сентября 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)		Закуска	Салат из свежих огурцов с помидорами 30/30	30/30		56,228	0,438	5,092	2,163
Завтрак (1н1д)		Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н1д)		Цыпленок	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/30	60/30		124,082	15,430	5,300	3,666
Завтрак (1н1д)		Чай	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	15,430	5,300	11,998



С. А. Летнев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003241
на 18 сентября 2023 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (1н1д)									
Обед (1н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150		192.805	5.647	2.923	35.977
Обед (1н1д)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145.171	2.861	4.883	22.445
Обед (1н1д)	212	1 блюдо	Суп гороховый с зеленью 200/1	200/1		130.983	5.909	3.916	18.027
Обед (1н1д)	228	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90.291	3.521	1.495	15.688
Обед (1н1д)		1 блюдо	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/30	60/30		124.082	15.430	5.300	3.666
Обед (1н1д)		Чай	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	15.430	5.300	11.998



С.А. Лещенко

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003241
на 18 сентября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н1д)									
Завтрак (1н1д)	9	Хлеб белый	Бутерброд с колбасой в/к 20/15	20/15		85.050	3.320	2.490	12.340
Завтрак (1н1д)	50	Каша	Макароны запеченные с сыром 200	200		263.030	9.700	4.903	45.026
Завтрак (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	9.700	4.903	11.998
Обед (1н1д)									
Обед (1н1д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48.600	1.638	0.216	10.026
Обед (1н1д)	29	Гарнир	Каша гречневая 180	180		344.703	9.778	6.305	62.212
Обед (1н1д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов 200	200		64.724	0.024	6.305	16.157
Обед (1н1д)	221	Закуска	Салат из свежих огурцов с помидорами 100 гр	100		62.466	0.683	5.141	3.366
Обед (1н1д)	204	1 блюдо	Суп гороховый с зеленью 250/1	250/1		177.726	7.308	6.071	23.464
Обед (1н1д)	181	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90.291	3.521	1.495	15.688
Обед (1н1д)	181	блюдо	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/30	60/30		124.082	15.430	5.300	3.666
Обед (1н1д)		продукт	Яблоки 100	100		53.290	0.270	0.130	12.760



С.А. Лещев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003241
на 18 сентября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н1д)									
Завтрак (1н1д)	9	Хлеб белый	Бутерброд с колбасой в/к 20/15	20/15		85,050	3,320	2,490	12,340
Завтрак (1н1д)	50	Каша	Макароны запеченные с сыром 200	200		263,030	9,700	4,903	45,026
Завтрак (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	9,700	4,903	11,998
Обед (1н1д)									
Обед (1н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150		192,805	5,647	2,923	35,977
Обед (1н1д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов 200	200		64,724	0,024	2,923	16,157
Обед (1н1д)	205	Закуска	Салат из свежих огурцов с помидорами 30/30	30/30		56,228	0,438	5,092	2,163
Обед (1н1д)	204	1 блюдо	Суп гороховый с зеленью 250/1	250/1		177,726	7,308	6,071	23,464
Обед (1н1д)	205	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н1д)	204	1 блюдо	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/30	60/30		124,082	15,430	5,300	3,666



С.А. Леснев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003241
на 18 сентября 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)	005	Закуска	Салат из свежих огурцов с помидорами 30/30	30/30		56,228	0,438	5,092	2,163
Завтрак (1н1д)	032	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н1д)	141	Блюдо	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/30	60/30		124,082	15,430	5,300	3,666
Завтрак (1н1д)	032	Вариант	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	15,430	5,300	11,998





Директор _____

Утверждаю

Меню №МПОБ-003241
на 18 сентября 2023 г.

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

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

С. А. Леснев



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003279
на 19 сентября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)									
Завтрак		бутерброд	Бутерброд с маслом 20/5	20/5		90,682	1,863	4,296	11,143
Завтрак		напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	1,863	4,296	11,998



С.А. Лемасев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003279
на 19 сентября 2023 г.



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

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



С.А. Метнев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003279
на 19 сентября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)									
Завтрак (1н2д)	10	Хлеб белый	Бутерброд с маслом 20/5	20/5		90.682	1.863	4.296	11.143
Завтрак (1н2д)	32	Каша	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200/5/10	0.200		232.572	6.244	7.713	34.545
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	6.244	7.713	11.998
Обед (1н2д)									
Обед (1н2д)	222	2 блюда	Котлеты особые (свинина) 60	60		256.627	8.526	20.472	9.569
Обед (1н2д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207.821	6.928	2.423	39.576
Обед (1н2д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95.971	0.081	0.039	23.824
Обед (1н2д)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60		59.616	0.853	3.075	7.132
Обед (1н2д)	117	Соус	Соус томатный 30	30		17.493	0.187	0.844	2.288
Обед (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5		90.291	3.521	1.495	15.686
Обед (1н2д)	145	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 250/10/1	250/10/1		139.463	2.421	7.187	16.274



Директор
С.А. Лещенко

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003279
на 19 сентября 2023 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)									
Завтрак (1н2д)	10	Хлеб белый	Бутерброд с маслом 20/5	20/5		90,682	1,863	4,296	11,143
Завтрак (1н2д)	32	Каша	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200/5/10	0,200		232,572	6,244	7,713	34,545
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	6,244	7,713	11,998
Обед (1н2д)									
Обед (1н2д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (1н2д)	222	2 блюдо	Котлеты особые (свинина) 60	60		256,627	8,526	20,472	9,569
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)	117	Соус	Соус томатный 30	30		17,493	0,187	0,844	2,288
Обед (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н2д)	15	2 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 250/10/1	250/10/1		139,463	2,421	7,187	16,274
Обед (1н2д)		Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760



Директор _____



Утверждаю

Меню №МПОБ-003279
на 19 сентября 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)	222	2 блюдо	Котлеты особые (свинина) 60	60		256,627	8,526	20,472	9,569
Обед (1н2д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Обед (1н2д)	117	Соус	Соус томатный 30	30		17,493	0,187	0,844	2,288
Обед (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	3,521	1,495	11,998
Обед (1н2д)	1	блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 200/10/1	200/10/1		90,511	1,602	6,043	7,429
Обед (1н2д)	1	фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760



С.А. Лещнев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003279
на 19 сентября 2023 г.



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

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



С.А. Метнев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003279
на 19 сентября 2023 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)									
Завтрак (1н2д)	222	2 блюдо	Котлеты особые (свинина) 60	60		256,627	8,526	20,472	9,569
Завтрак (1н2д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Завтрак (1н2д)	109	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 50	50		57,414	0,787	3,065	6,671
Завтрак (1н2д)	117	Соус	Соус томатный 30	30		17,493	0,187	0,844	2,286
Завтрак (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	3,521	1,495	11,998



С.А. Лещенко

Директор

Утверждено

Меню №МПОБ-003279
на 19 сентября 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)	10	Бутерброд	Бутерброд с маслом 20/5	20/5		90,682	1,863	4,296	11,143
Завтрак (1н2д)	34	Каша	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10		195,807	4,726	6,817	28,888
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	4,726	6,817	11,998
Обед (1н2д)									
Обед (1н2д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (1н2д)	222	2 блюдо	Котлеты особые (свинина) 60	60		256,627	8,526	20,472	9,569
Обед (1н2д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Обед (1н2д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95,971	0,081	0,039	23,824
Обед (1н2д)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60		59,616	0,853	3,075	7,132
Обед (1н2д)	117	Соус	Соус томатный 30	30		17,493	0,187	0,844	2,288
Обед (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н2д)	144	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 200/10/1	200/10/1		90,511	1,602	6,043	7,429
Полдник (1н2д)									
Полдник (1н2д)	5	выпечка	Булочка домашняя 50	50		541,973	32,266	29,865	36,032
Полдник (1н2д)	74	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370
Полдник (1н2д)	74	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760



С. А. Лещнев



Утверждаю

Директор

Мастер Прованс

Меню №МПОБ-003320
на 20 сентября 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)									
	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370



С.А. Летнев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003320
на 20 сентября 2023 г.

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

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



С.А. Летнев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003320
на 20 сентября 2023 г.

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

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



С.А. Лещев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003320
на 20 сентября 2023 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1нЗд)									
Завтрак (1нЗд)	227	Каша	Каша молочная кукурузная 200/5	200/5		246,681	5,731	6,276	41,820
Завтрак (1нЗд)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Завтрак (1нЗд)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370
Обед (1нЗд)									
Обед (1нЗд)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказвином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (1нЗд)	68	Напиток	Компот из изюма 200	200		87,918	0,396	0,030	21,518
Обед (1нЗд)	88	2 блюдо	Плов (свинина) 50/150	50/150		578,315	14,101	39,322	42,004
Обед (1нЗд)	98	Закуска	Салат из свеклы с зел горошком 100	100		143,979	2,074	10,211	10,948
Обед (1нЗд)	200	2 блюдо	Суп с макаронными изделиями 250	250		157,139	4,136	5,401	22,997
Обед (1нЗд)	200	2 блюдо	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1нЗд)	200	2 блюдо	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760



С. А. Метнев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003320
на 20 сентября 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)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Обед (1нЗд)	152	2 блюдо	Плов (свинина) 35/150	35/150		453,565	10,420	26,866	42,524
Обед (1нЗд)	154	1 блюдо	Суп вермишелевый с зеленью 200/1	200/1		110,187	2,703	4,284	15,205
	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370



С. А. Лещев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003320
на 20 сентября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1нЗд)									
Завтрак (1нЗд)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Завтрак (1нЗд)		2 блюдо	Плов (свинина) 35/150	35/150		453,565	10,420	26,868	42,524
Завтрак (1нЗд)		Салат	Салат из свеклы с зел горошком 60	60		76,869	1,213	5,124	6,476
Завтрак (1нЗд)		Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1нЗд)		Чай	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370



С.А. Летнев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003320
на 20 сентября 2023 г.



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

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

*С. А. Лещев*

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003320
на 20 сентября 2023 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1нЗд)									
Завтрак (1нЗд)	189	Каша	Каша молочная кукурузная 150/5	150/5		228,545	5,348	6,188	37,965
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 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370
Обед (1нЗд)									
Обед (1нЗд)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (1нЗд)	68	Напиток	Компот из изюма 200	200		87,918	0,396	0,030	21,516
Обед (1нЗд)	152	2 блюдо	Плов (свинина) 35/150	35/150		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)	154	1 блюдо	Суп вермишелевый с зеленью 200/1	200/1		110,187	2,703	4,284	15,205
Обед (1нЗд)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Полдник (1нЗд)									
Полдник (1нЗд)	5	выпечка	Булочка домашняя 50	50		541,973	32,266	29,865	36,032
Полдник (1нЗд)		Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	32,266	29,865	11,998
Полдник (1нЗд)		Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760



С.А. Летнев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003368
на 21 сентября 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)									
	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	0	0	11,998



С. А. Лещев

Утверждено

Директор



Меню №МПОБ-003368
на 21 сентября 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	2,851	4,883	22,445
Завтрак (1н4д)	95	Закуска	Помидор 30	30		6,264	0,264	0,060	1,167
Завтрак (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченая 60/40	60/40		113,294	14,082	4,777	3,513
Завтрак (1н4д)	38	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н4д)		Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998



С.А. Лещенко



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003368
на 21 сентября 2023 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Завтрак (1н4д)	63	Каша	Каша пшенная с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10		261,380	8,685	6,835	41,281
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998
Обед (1н4д)									
Обед (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98,849	3,827	2,178	15,985
Обед (1н4д)	193	Закуска	Помидор 20	20		4,176	0,176	0,040	0,778
Обед (1н4д)	97	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 200/5/1	200/5/1		107,509	2,230	5,144	13,073
Обед (1н4д)	51	2 блюдо	Рыба запеченная 60/40	60/40		113,294	14,062	4,777	3,513
Обед (1н4д)	1	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 32.5	32.5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998

С. А. Лещев



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003368
на 21 сентября 2023 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	10	бутерброд	Бутерброд с маслом 20/5	20/5		90,682	1,863	4,296	11,143
Завтрак (1н4д)	65	Каша	Каша пшеничная с маслом и сахаром 200/5/10	200/5/10		320,818	11,487	7,757	51,265
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,960	0	0	11,998
Обед (1н4д)									
Обед (1н4д)	26	Гарнир	Картофельное пюре 180	180		121,434	3,948	4,726	15,777
Обед (1н4д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов 200	200		64,724	0,024	0	16,157
Обед (1н4д)	95	Закуска	Помидор 30	30		6,264	0,264	0,060	1,167
Обед (1н4д)	98	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250/5/1	250/5/1		135,143	2,882	6,195	16,966
Обед (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченная 60/40	60/40		113,294	14,062	4,777	3,513
Обед (1н4д)	151	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуэнтами 32.5	32.5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н4д)	151	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760



С.А. Летошев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003368
на 21 сентября 2023 г.

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

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



С.А. Лещенко

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003368
на 21 сентября 2023 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98,849	3,827	2,178	15,985
Завтрак (1н4д)	95	Закуска	Помидор 30	30		6,264	0,264	0,060	1,167
Завтрак (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченная 60/40	60/40		113,294	14,062	4,777	3,513
Завтрак (1н4д)	153	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н4д)		Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998



С.А. Лещнев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003368
на 21 сентября 2023 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98,849	3,827	2,178	15,985
Завтрак (1н4д)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,851	4,883	22,445
Завтрак (1н4д)	95	Закуска	Помидор 30	30		6,264	0,264	0,060	1,157
Завтрак (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченная 60/40	60/40		113,294	14,062	4,777	3,513
Завтрак (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998



С. А. Липецкий

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-003368
на 21 сентября 2023 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	10	бутерброд	Бутерброд с маслом 20/5	20/5		90,682	1,863	4,296	11,143
Завтрак (1н4д)	63	Каша	Каша пшенная с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10		261,380	8,685	6,835	41,281
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998
Обед (1н4д)									
Обед (1н4д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98,849	3,827	2,178	15,985
Обед (1н4д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов 200	200		64,724	0,024	0	16,157
Обед (1н4д)	95	Закуска	Помидор 30	30		8,264	0,264	0,060	1,167
Обед (1н4д)	97	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 200/5/1	200/5/1		107,509	2,230	5,144	13,073
Обед (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченая 60/40	60/40		113,294	14,062	4,777	3,513
Обед (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Полдник (1н4д)									
Полдник (1н4д)		Напиток	Кисель плодово-ягодный 200	200		19,766	0,055	0,522	3,712
Полдник (1н4д)		Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Полдник (1н4д)		Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760



С. А. Лещнев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003413
на 22 сентября 2023 г.



МБОУ «Лицей №21 города Липецка» ЛИПЕЦКА Экспресс-Завтрак 1 неделя 5 день (пятница)

Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1нбд)							
Завтрак (1нбд)	Бутерброд	18/10		85,724	3,962	3,184	10,305
Завтрак (1нбд)	Чай с сахаром	200/15		47,990	0	0	11,998

С.А. Летяев



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003413
на 22 сентября 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	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Завтрак (1н5д)	196	2 блюдо	Котлеты рубленые бройлерсв-цыплят 60 (окорочок б/костный)	60		144,624	12,269	5,969	10,458
Завтрак (1н5д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,926	2,423	39,576
Завтрак (1н5д)	176	Закуска	Огурец свежий 20	20		3,622	0,130	0,022	0,726
Завтрак (1н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998



С. А. Лещинев

Утверждаю

Директор _____

Меню №МПОБ-003413
на 22 сентября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н5д)									
Завтрак (1н5д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Завтрак (1н5д)	40	Каша	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10		233,253	5,002	5,838	40,177
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998
Обед (1н5д)									
Обед (1н5д)	2	1 блюдо	Борщ со сметаной и зеленью 200/10/2	200/10/2		111,312	1,546	7,048	10,423
Обед (1н5д)	196	2 блюдо	Котлеты рубленые бройлеров-цыплят 60 (окорочок бескостный)	60		144,624	12,269	5,969	10,458
Обед (1н5д)		Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Обед (1н5д)		Напиток	Напиток из яблок 200	200		95,971	0,081	0,039	23,824
Обед (1н5д)		Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688



С.А. Лещев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003413
на 22 сентября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1нбд)									
Завтрак (1нбд)	12	бутерброд	Бутерброд с сыром 18/10	18/10		85,724	3,962	3,184	10,305
Завтрак (1нбд)	61	Каша	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 200/5/10	200/5/10		289,826	6,782	6,471	51,115
Завтрак (1нбд)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998
Обед (1нбд)									
Обед (1нбд)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (1нбд)	3	1 блюдо	Борщ со сметаной и зеленью 250/10/2	250/10/2		119,420	1,857	7,074	12,081
Обед (1нбд)	196	2 блюдо	Котлеты рубленые бройлеров-цыплят 60 (окоронок б/костный)	60		144,624	12,269	5,969	10,458
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)	182	Закуска	Огурец свежий 20	20		3,622	0,130	0,022	0,726
Обед (1нбд)	34	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1нбд)		Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760



С. А. Летнев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003413
на 22 сентября 2023 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (1н5д)									
	2	1 блюдо	Борщ со сметаной и зеленью 200/10/2	200/10/2		111.312	1.546	7.048	10.423
	2	блюдо	Котлеты рубленные бройлеров-цыплят 60 (окорочок б/костный)	60		144.624	12.269	5.969	10.458
		Макарнир	Макароны отварные 150	150		207.821	6.928	2.423	39.576
		Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5		90.291	3.521	1.495	15.688
		Чай-питок	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	0	0	11.998



С.А. Лещев

Утверждаю

Директор _____

Меню №МПОБ-003413
на 22 сентября 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 (1нбд)									
Завтрак (1нбд)	196	2 блюдо	Котлеты рубленые бройлеров-цыплят 60 (окорочок б/костный)	60		144,624	12,269	5,969	10,458
Завтрак (1нбд)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Завтрак (1нбд)		Закуска	Огурец свежий 20	20		3,622	0,130	0,022	0,726
Завтрак (1нбд)		Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1нбд)		Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998



С. А. Летнев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003413
на 22 сентября 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 60 (окорочок б/костный)	60		144,624	12,269	5,969	10,458
Завтрак (1н5д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Завтрак (1н5д)	176	Закуска	Огурец свежий 20	20		3,622	0,130	0,022	0,726
Завтрак (1н5д)	198	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н5д)		Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998



С.А. Лещев

Директор _____

Меню №МПОБ-003413
на 22 сентября 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
Завтрак (1н5д)									
Завтрак (1н5д)	12	бутерброд	Бутерброд с сыром 18/10	18/10		85 724	3,962	3,184	10 305
Завтрак (1н5д)	40	Каша	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10		233 253	5,002	5 838	40 177
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47 990	0	0	11 998
Обед (1н5д)									
Обед (1н5д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48 600	1,638	0 216	10 026
Обед (1н5д)	2	1 блюдо	Борщ со сметаной и зеленью 200/10/2	200/10/2		111 312	1,546	7 048	10 423
Обед (1н5д)	196	2 блюдо	Котлеты рубленые бройлеров-цыплят 60 (окорочок б/костный)	60		144 624	12,269	5 969	10 458
Обед (1н5д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207 821	6,928	2 423	39 576
Обед (1н5д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95 971	0,081	0 039	23 824
Обед (1н5д)	176	Закуска	Огурец свежий 20	20		3 622	0,130	0 022	0 726
Обед (1н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90 291	3,521	1 495	15 688
Полдник (1н5д)									
Полдник (1н5д)		Печенье	Печенье 30	30		145 171	2,861	4 883	22 445
Полдник (1н5д)		Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61 783	0,044	0 012	15 370
Полдник (1н5д)		Яблоки	Яблоки 100	100		53 290	0,270	0 130	12 760



С.А. Лещев