

Меню №МПОБ-000381
на 22 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, руб.	Калории, ккал	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак (1н1д)								
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	55,955	0,284	0,137	13,398
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)	164	Закуска	Салат из моркови с яблоком 60	60	39,001	0,440	0,129	9,022
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 ржаной-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
Полдник (1н1д)								
Полдник (1н1д)	67	Напиток	Кисель плодово-ягодный	200	19,766	0,055	0,522	3,712
Полдник (1н1д)	215	Сладкое	пирожки 40 гр	40	102,932	2,856	1,428	19,664

Директор

С.А. Летяев



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-000381
на 22 января 2024 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Многодетные. Оплата 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)	164	Закуска	Салат из моркови с яблоком 60	60		39.001	0.440	0.129	9.022
Завтрак (1н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржаной 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		55.955	0.284	0.137	13.398

Директор



С.А. Летнев

Директор

Меню №МПОБ-000381
на 22 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н1д)							
Завтрак (1н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150	192,805	5,647	2,923
Завтрак (1н1д)	164	Закуска	Салат из моркови с яблоком 60	60	39,001	0,440	0,129
Завтрак (1н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	90,291	3,521	1,495
Завтрак (1н1д)	141	2 блюдо	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/50	110	124,082	15,430	5,300
Завтрак (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200	47,990	0	0

Директор



С.А. Петров

Директор

Меню №МПОБ-000381
на 22 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
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)	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
Обед (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200	47,990	0	0	11,598

Директор

С.А. Лепский





Меню №МПОБ-000381
на 22 января 2024 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н1д)								
Завтрак (1н1д)	9	бутерброд	Бутерброд с колбасой а/к	20/15	85,050	3,320	2,490	12,340
Завтрак (1н1д)	50	Каша	Макаронны 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	55,965	0,284	0,137	13,398
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)	164	Закуска	Салат из моркови с яблоком 60	60	39,001	0,440	0,129	9,022
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-000381
на 22 января 2024 г.

МБОУ СОШ № 21 г. Липецка ОБЗ старшие 1 неделя 1 день (понедельник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Зантрак (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
Завтрак (1н1д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		55,955	0,284	0,137	13,398
Обед (1н1д)									
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)	164	Закуска	Салат из моркови с яблоком 60	60		39,001	0,440	0,129	9,022
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. Лещнев

Директор

Меню №МПОБ-000381
на 22 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н1д)								
Завтрак (1н1д)	9	Хлеб белый	Бутерброд с колбасой в/к	20/15		85,050	3,320	2,490
Завтрак (1н1д)	50	Каша	Макароны запеченные с сыром 200	200		263,030	9,700	4,903
Завтрак (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0
Обед (1н1д)								
Обед (1н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150		192,805	5,647	2,923
Обед (1н1д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов	200		64,724	0,024	0
Обед (1н1д)	164	Закуска	Салат из моркови с яблоком 60	60		39,001	0,440	0,129
Обед (1н1д)	204	1 блюдо	Суп гороховый с зеленью 250	250		177,726	7,308	6,071
Обед (1н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495
Обед (1н1д)	141	2 блюдо	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/50	110		124,082	15,430	5,300

Директор

С.А. Лещев



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000381
на 22 января 2024 г



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий	белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н1д)									
Завтрак (1н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150		192,805	5,647	2,923	35,977
Завтрак (1н1д)	164	Закуска	Салат из моркови с яблоком 60	60		39,001	0,440	0,129	9,022
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

Директор

С. А. Лещев



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-000381
на 22 января 2024 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/х	20/15		85,050	3,320	2,490	12,340
Завтрак (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998



С.А. Ветшев

Директор

Меню №МПОБ-000382
на 23 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)								
Завтрак (1н2д)	237	бутерброд	Бутерброд с джемом	35	33,608	1,820	0,240	20,850
Завтрак (1н2д)	32	Каша	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200	200	232,872	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 черныи	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

Директор



С. А. Петров

Утверждаю

Директор _____

Меню №МПОБ-000382
на 23 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Килограм-пост	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)									
Завтрак (1н2д)	244	2 блюдо	Котлеты особые (свинина) том соусом	90		275,086	8,738	21,320	12,043
Завтрак (1н2д)	52	Гарнир	Макаронь 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	3,055	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. Метел

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000382
на 23 января 2024 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 (свинина) том соусом	90		275,0051	8,738	21,320	12,043
Завтрак (1н2д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	8,928	2,423	39,576
Завтрак (1н2д)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с заправкой 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	11,698

Директор

С.А. Летнев





Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000382
на 23 января 2024 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	15,988
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



С.А. Лещев

Директор

Меню №МПОБ-000382
на 23 января 2024 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
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	Макаронь отварные 150	150		207,821	6,828	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



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000382
на 23 января 2024 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
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 (свинья) 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. Лещинев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОб-000382
на 23 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	Макаронные 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 50	60		59,616	0,853	3,075	7,132
Обед (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микронутентами	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. Лещин



Директор _____

Утверждаю

Меню №МПОБ-000382
на 23 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	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)									
Завтрак (1н2д)	244	2 блюдо	Котлеты особые (свинина) том соусом	90		275,008	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		55,955	0,284	0,137	13,398



С.А. Лемтнев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000382
на 23 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	Жиры	Углеводы
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. Метнев



Директор

Меню №МПОБ-000383
на 24 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории	Жиры	Углеводы
Завтрак (1нЗд)								
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)	1	Напиток	Чай с сахаром	200	47,990	0	0	11,998
Завтрак (1нЗд)	174	Фрукт	Яблоки 100	100	55,955	0,284	0,137	13,368
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)	226	Закуска	Салат из свеклы с зап. 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	15,668
Полдник (1нЗд)								
Полдник (1нЗд)	82	выпечка	Печенье 30	30	145,171	2,861	4,883	22,445
Полдник (1нЗд)	1	Напиток	Чай с сахаром	200	47,990	0	0	11,998

С. А. Летнев



Директор _____

Меню №МПОБ-000383
на 24 января 2024 г.



Утверждаю

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
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		61,783	0,044	0,012	15,370

Директор

С.А. Метнев



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000383
на 24 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, руб.	Калорийность, ккал	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак (1нЗд)								
Завтрак (1нЗд)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883
Завтрак (1нЗд)	152	2 блюдо	Плов (свинина) 185	185		453,565	10,420	26,866
Завтрак (1нЗд)	226	Гарнир	Салат из свеклы с зел горошком 60	60		76,869	1,213	5,124
Завтрак (1нЗд)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495
Завтрак (1нЗд)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0

Директор



С. А. Мещеряков

Директор

Меню №МПОБ-000383
на 24 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 (1нЗд)									
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		78,869	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	15,888
Обед (1нЗд)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор



Меню №МПОБ-000383
на 24 января 2024 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА ОБЗ младшие 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	200		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		61,763	0,044	0,012	15,370
Завтрак (1нЗд)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		55,955	0,284	0,137	13,398
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)	226	Закуска	Салат из свеклы с зап. 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	1,485	15,688

с/п - С.А. Лещнев



Директор

Меню №МПОБ-000383
на 24 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 (1нЗд)									
Завтрак (1нЗд)	227	Каша	Каша молочная кукурузная 200	200		246,681	5,731	6,276	41,820
Завтрак (1нЗд)	62	Сладкое	Печенье 30	30		146,171	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		55,955	0,284	0,137	13,398
Обед (1нЗд)									
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 ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688

Директор

С.А. Лещенко



Директор

Меню №МПОБ-000383
на 24 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 (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 яблок	200		87,818	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



С.А. Лещев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-000383
на 24 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 (1нЗд)									
Завтрак (1нЗд)	152	2 блюдо	Плов (свинина) 185	185		453,565	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	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. Лещев

Утверждаю

Директор



Меню №МПОБ-000383
на 24 января 2024 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

Директор



С.А. Лещнев

Директор



Утверждаю

Меню №МПОБ-000384
на 25 января 2024 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)	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)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Полдник (1н4д)									
Полдник (1н4д)	67	Напиток	Кисель плодово-ягодный	200		19,766	0,055	0,522	3,712
Полдник (1н4д)	96	Сладкое	Пряник 30	30		77,199	2,142	1,071	14,748

Директор

С.А. Лещев



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000384
на 25 января 2024 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)	178	Закуска	Винегрет 80	80	115,733	0,969	10,097	5,246	
Завтрак (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150	140,406	4,075	6,241	16,963	
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 микронутентами	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. Лещнев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000384
на 25 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	178	Закуска	Винегрет 80	60		115,733	0,000	10,097	5,246
Завтрак (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		140,406	4,075	6,241	16,983
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

Директор

С.А. Лещнев



Директор

Меню №МПОБ-000384
на 25 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, руб.	Калорийность, ккал	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г
Обед (1н4д)									
Обед (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		140,405	4,075	6,241	16,983
Обед (1н4д)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Обед (1н4д)	98	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250	250		135,143	2,882	6,195	16,968
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	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н4д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200	200		61,763	0,044	0,012	15,370

Директор



С.А. Лещев

Меню №МПОБ-000384
на 25 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Вал. бел.	Калорий-ность	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)								
Завтрак (1н4д)	9	бутерброд	Бутерброд с колбасой в/х	20/15		85,059	3,320	2,490
Завтрак (1н4д)	64	Каша	Каша пшеничная 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 нарезанной с йодированном	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 микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495



С.А. Летнев

Директор

Меню №МПОБ-000384
на 25 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
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	0,218	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 _____

Меню №МПОБ-000384
на 25 января 2024 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	8,938	0,216	10,026
Завтрак (1н4д)	63	Каша	Каша пшенная с маслом и сахаром	150		261,380	5,685	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



С.А. Лещнев

Директор

Меню №МПОБ-000384
на 25 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Вит. групп	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	178	Закуска	Винегрет 60	60		118,233	8,965	10,097	5,245
Завтрак (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		140,406	4,075	6,241	16,983
Завтрак (1н4д)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
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 микронутентами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор



С.А. Летнев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-000384
на 25 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. Летнев

Директор



Утверждаю

Меню №МПОБ-000385
на 26 января 2024 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калори-ность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н5д)									
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		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 черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Полдник (1н5д)									
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

С.А. Летнев



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-000385
на 26 января 2024 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	15,686
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор

С.А. Лещнев

Директор _____

Меню №МПОБ-000385
на 26 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		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. Кетнев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-000385
на 26-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 (1нбд)									
Обед (1нбд)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (1нбд)	3	1 блюдо	Борщ со сметаной и зеленью 250	250		119,420	1,857	7,074	12,081
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	Макаронь отварные 150	150		207,821	8,928	2,423	39,576
Обед (1нбд)	138	Хлеб черны	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1нбд)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200		61,763	0,044	0,012	15,370

Директор



С.А. Лещев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-000385
на 26 января 2024 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
Завтрак (1н5д)									
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		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 черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688

Директор



С.А. Летягин

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-000385
на 26 января 2024 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н5д)									
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		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)	53	Гарнир	Макароны отварные 180	180		236,975	7,971	2,543	45,550
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 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. Лещенко

Директор



Утверждаю

Меню №МПОБ-000385
на 26 января 2024 г.

МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА СВЮ 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)	40	Каша	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	150		233,253	5,002	5,838	40,177
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Обед (1н5д)									
Обед (1н5д)	2	1 блюдо	Борщ со сметаной и зеленью 200	200		111,312	1,546	7,048	10,423
Обед (1н5д)	196	2 блюдо	Котлеты рубленные бройлеров-цыплят с соусом 90	90		154,319	12,582	6,018	12,458
Обед (1н5д)	52	Гарнир	Макаронны 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)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688

Директор

С.А. Лещинев



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-000385
на 26 января 2024 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)	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

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000385
на 26 января 2024 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Экспресс-Завтрак 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	90,882	1,863	4,296	11,143
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200	47,990	0	0	11,998

Директор



С.А. Лежнев