

Директор _____

Меню №МПОБ-003445
на 25 сентября 2023 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории- кВт	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н1д)									
Завтрак (2н1д)	150	Бутерброд	Бутерброд с джемом и маслом 20/15/5	20/15/5	129,007	129,007	4,296	20,893	
Завтрак (2н1д)	34	Каша	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10	195,807	195,807	4,726	6,817	28,888
Завтрак (2н1д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7	61,763	61,763	0,044	0,012	15,370
Обед (2н1д)									
Обед (2н1д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18	48,600	48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (2н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150	192,805	192,805	5,647	2,923	35,977
Обед (2н1д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов 200	200	64,724	64,724	0,024	0	16,157
Обед (2н1д)	77	Закуска	Огурец свежий 30	30	5,433	5,433	0,195	0,033	1,089
Обед (2н1д)	154	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями 200/1	200/1	110,187	110,187	2,703	4,284	15,205
Обед (2н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5	90,291	90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (2н1д)	141	2 блюдо	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/50	60/50	124,082	124,082	15,430	5,300	3,666
Полдник (2н1д)									
Полдник (2н1д)	82	Сладкое	Печенье 30	30	145,171	145,171	2,861	4,883	22,445
Полдник (2н1д)		Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15	47,990	47,990	0	0	11,998
Полдник (2н1д)		Фрукт	Яблоки 100	100	53,290	53,290	0,270	0,130	12,760



С.А. Лещнев

Утверждаю

Директор _____

Меню №МПОБ-003445
на 25 сентября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калори- ность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н1д)									
Завтрак (2н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150		192,805	5,647	2,923	35,977
Завтрак (2н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (2н1д)	141	2 блюдо	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50	60/50		124,082	15,430	5,300	3,666
Завтрак (2н1д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370
Завтрак (2н1д)	143	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760



С.А. Летнев

Директор _____

Меню №МПОБ-003445
на 25 сентября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н1д)									
Завтрак (2н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150		192.805	5.647	2.923	35.977
Завтрак (2н1д)	231	Закуска	Огурец свежий 60	60		10.866	0.390	0.066	2.178
Завтрак (2н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5		90.291	3.521	1.495	15.688
Завтрак (2н1д)	41	2 блюдо	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/50	60/50		124.082	15.430	5.300	3.666
Завтрак (2н1д)		Сладкое	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61.763	0.044	0.012	15.370



С.А. Летнев

Директор _____

Меню №МПОБ-003445
на 25 сентября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (2н1д)									
Обед (2н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150		192,805	5,647	2,923	35,977
Обед (2н1д)	154	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями 200/1	200/1		110,187	2,703	4,284	15,205
Обед (2н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (2н1д)	138	2 блюдо	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/50	60/50		124,082	15,430	5,300	3,666
Обед (2н1д)		Чай/сок	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370

С.А. Леснев



Директор _____

Меню №МПОБ-003445
на 25 сентября 2023 г.

МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА ОБЗ старше 2 неделя 1 день (понедельник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н1д)									
Завтрак (2н1д)	150	бутерброд	Бутерброд с джемом и маслом 20/15/5	20/15/5		129,682	1,882	4,296	20,893
Завтрак (2н1д)	32	Каша	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200/5/10	0,200		232,572	6,244	7,713	34,545
Завтрак (2н1д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370
Обед (2н1д)									
Обед (2н1д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (2н1д)	29	Гарнир	Каша гречневая 180	180		211,275	6,008	3,815	38,226
Обед (2н1д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов 200	200		64,724	0,024	0	16,157
Обед (2н1д)	77	Соус	Огурец свежий 30	30		5,433	0,195	0,033	1,089
Обед (2н1д)	129	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями 250	250		157,139	4,136	5,401	22,997
Обед (2н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (2н1д)	141	2 блюдо	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50	60/50		124,082	15,430	5,300	3,666
Обед (2н1д)	74	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760



С.А. Лещев



Директор _____

Утверждено _____

Меню №МПОБ-003445
на 25 сентября 2023 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н1д)									
Завтрак (2н1д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48.600	1.638	0.216	10.026
Завтрак (2н1д)	34	Каша	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10		195.807	4.726	6.817	28.888
Завтрак (2н1д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61.763	0.044	0.012	15.370
Обед (2н1д)									
Обед (2н1д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48.600	1.638	0.216	10.026
Обед (2н1д)	29	Гарнир	Каша гречневая 180	180		211.275	6.008	3.815	38.226
Обед (2н1д)	154	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями 200/1	200/1		110.187	2.703	4.284	15.205
Обед (2н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90.291	3.521	1.495	15.688
Обед (2н1д)	31	2 блюдо	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50	60/50		124.082	15.430	5.300	3.666
Обед (2н1д)		Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61.763	0.044	0.012	15.370



С.А. Демкин



Директор _____

Меню №МПОБ-003445
на 25 сентября 2023 г.



Утверждаю

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории ностр.	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н1д)									
Завтрак (2н1д)	29	Гарнир	Каша гречневая 180	180		211,275	6,008	3,815	38,226
Завтрак (2н1д)	231	Закуска	Огурец свежий 60	60		10,866	0,390	0,066	2,178
Завтрак (2н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (2н1д)	141	2 блюдо	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/50	60/50		124,082	15,430	5,300	3,666
Завтрак (2н1д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370

С. А. Лемстев



Утверждаю

Директор _____

Меню №МПОБ-003445
на 25 сентября 2023 г.

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

Примечание	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н1д)								
	Бутерброд	Бутерброд с джемом и маслом 20/15/5	20/15/5		120,40	4,296		20,893
	Чай	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,012		15,370

С.А. Летнев



Директор

Меню №МПОБ-003508
на 26 сентября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории ккал	Белки г	Жиры г	Углеводы г
Завтрак (2н2д)									
Завтрак (2н2д)	10	бутерброд	Бутерброд с маслом 20/5	20/5		90,682	1,863	4,296	11,143
Завтрак (2н2д)	36	Каша	Каша молочная манная с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10		212,758	6,589	6,475	32,032
Завтрак (2н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998
Обед (2н2д)									
Обед (2н2д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (2н2д)	178	Закуска	Винегрет 60	60		103,286	0,541	10,050	2,668
Обед (2н2д)	214	2 блюдо	Гуляш 50/50	50/50		237,600	22,500	12,800	8,100
Обед (2н2д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95,971	0,081	0,039	23,824
Обед (2н2д)	100	Гарнир	Рис отварной 150	150		198,888	3,725	1,965	41,575
Обед (2н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (2н2д)	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 (2н2д)									
Полдник (2н2д)		Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Полдник (2н2д)		Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370
Полдник (2н2д)		Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760

С. А. Летнев



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003508
на 26 сентября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н2д)									
Завтрак (2н2д)	178	Закуска	Винегрет 60	60		103,286	0,541	10,050	2,668
Завтрак (2н2д)	214	2 блюдо	Гуляш 50/50	50/50		237,600	22,500	12,800	8,100
Завтрак (2н2д)	100	Гарнир	Рис отварной 150	150		198,888	3,725	1,965	41,575
	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998

С. А. Лещев



Директор _____

Утверждаю _____

Меню №МПОБ-003508
на 26 сентября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н2д)								
Завтрак (2н2д)	178	Закуска	Винегрет 60	60		103,286	0,541	10,050
Завтрак (2н2д)	214	2 блюдо	Гуляш 50/50	50/50		237,600	22,500	12,800
Завтрак (2н2д)	100	Гарнир	Рис отварной 150	150		198,888	3,725	1,965
	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495
	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0
	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130

С. А. Лещинский



Директор _____

Утверждаю _____

Меню №МПОБ-003508
на 26 сентября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (2н2д)									
Обед (2н2д)	214	2 блюдо	Гуляш 50/50	50/50		237,600	22,500	12,800	8,100
	100	Гарнир	Рис отварной 150	150		198,888	3,725	1,965	41,575
	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998
Обед (2н2д)	1	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 (2н2д)		Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760



С.А. Летяев

Директор _____

Меню №МПОБ-003508
на 26 сентября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак (2н2д)									
Завтрак (2н2д)	10	бутерброд	Бутерброд с маслом 20/5	20/5		90,682	1,663	4,296	11,143
Завтрак (2н2д)	38	Каша	Каша молочная манная с маслом и сахаром 200/5/10	200/5/10		274,023	9,781	7,866	41,026
Завтрак (2н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998
Обед (2н2д)									
Обед (2н2д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (2н2д)	235	Закуска	Винегрет 100	100		121,361	2,027	8,188	9,890
Обед (2н2д)	214	2 блюдо	Гуляш 50/50	50/50		237,600	22,500	12,800	8,100
Обед (2н2д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95,971	0,081	0,039	23,824
Обед (2н2д)	101	Гарнир	Рис отварной 180	180		281,874	4,560	6,905	50,373
Обед (2н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
	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
	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760



С.А. Летнев

Директор _____

Утверждаю

Меню №МПОБ-003508
на 26 сентября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н2д)									
Завтрак (2н2д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Завтрак (2н2д)	36	Каша	Каша молочная манная с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10		212,758	6,589	6,475	32,032
Завтрак (2н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998
Обед (2н2д)									
Обед (2н2д)	214	2 блюдо	Гуляш 50/50	50/50		237,600	22,500	12,800	8,100
Обед (2н2д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95,971	0,081	0,039	23,824
Обед (2н2д)	100	Гарнир	Рис отварной 150	150		198,888	3,725	1,965	41,575
Обед (2н2д)	083	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (2н2д)	084	Борщ	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 200/10/1	200/10/1		90,511	1,602	6,043	7,429



С.А. Лещев

Утверждаю

Директор



Меню №МПОБ-003508
на 26 сентября 2023 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н2д)									
Завтрак (2н2д)	178	Закуска	Винегрет 60	60		103,286	0,541	10,050	2,668
Завтрак (2н2д)	214	2 блюдо	Гуляш 50/50	50/50		237,600	22,500	12,800	8,100
Завтрак (2н2д)	100	Гарнир	Рис отварной 150	150		198,888	3,725	1,965	41,575
Завтрак (2н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (2н2д)		Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998
Завтрак (2н2д)		Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760



С. А. Лемке

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003508
на 26 сентября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н2д)									
	10	бутерброд	Бутерброд с маслом 20/5	20/5		90.682	1.863	4.296	11.143
	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	0	0	11.998



С.А. Кетснев

Директор

Меню №МПОБ-003542
на 27 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	0	0	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	0	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)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30		198,522	5,761	15,328	9,383
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)		выпечка	Булочка домашняя 50	50		541,973	32,266	29,865	36,032
Полдник (2н3д)		Напиток	Кисель плодово-ягодный 200	200		19,766	0,055	0,522	3,712
Полдник (2н3д)		Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760



С. А. Лещев

Утверждаю



Меню №МПОБ-003542
на 27 сентября 2023 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории- ность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2нЗд)									
Завтрак (2нЗд)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98,649	3,827	2,178	15,985
Завтрак (2нЗд)	109	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 50	50		57,414	0,787	3,065	6,671
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)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (2нЗд)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998



С. А. Летнев

Директор

Меню №МПОБ-003542
на 27 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 (2н3д)									
Завтрак (2н3д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98,849	3,827	2,178	15,985
Завтрак (2н3д)	215	Сладкое	пряники 40 гр	40		102,932	2,856	1,428	19,664
Завтрак (2н3д)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60		59,616	0,853	3,075	7,132
Завтрак (2н3д)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30		198,522	5,761	15,328	9,383
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	0	0	11,998



С. А. Лещев

Утверждаю

Директор



Меню №МПОБ-003542
на 27 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)	12	2 блюдо	Тестели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30		198,522	5,761	15,328	9,383
Обед (2н3д)	18	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (2н3д)	18	Чай	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998

С. А. Лещенко



Утверждаю

Директор



Меню №МПОБ-003542
на 27 сентября 2023 г.

МБОУ СШ № 21 г. Липецка ОБЗ старше 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	0	0	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	0	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)		2 блюдо	Закуска Салат из свежей капусты с зеленью 100	100		116,153	1,601	6,137	13,629
Обед (2нЗд)		3 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30		198,522	5,761	15,328	9,383
Обед (2нЗд)		Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (2нЗд)			Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760



С.А. Метнев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003542
на 27 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	0	0	11.998
Обед (2нЗд)									
Обед (2нЗд)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98.849	3.827	2.178	15.985
Обед (2нЗд)		Напиток	Компот из сухофруктов 200	200		64.724	0.024	0	16.157
Обед (2нЗд)		Блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 200/5/1	200/5/1		107.509	2.230	5.144	13.073
Обед (2нЗд)		Блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30		198.522	5.761	15.328	9.383
Обед (2нЗд)		Хлеб белый	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5		90.291	3.521	1.495	15.688

С. А. Лещев



Утверждаю

Директор _____

Меню №МПОБ-003542
на 27 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 (2н3д)									
Завтрак (2н3д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98.849	3.827	2.178	15.985
Завтрак (2н3д)	215	Сладкое	пряники 40 гр	40		102.932	2.856	1.428	19.664
Завтрак (2н3д)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60		59.616	0.853	3.075	7.132
Завтрак (2н3д)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30		198.522	5.761	15.328	9.383
Завтрак (2н3д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5		90.291	3.521	1.495	15.688
Завтрак (2н3д)		Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	0	0	11.998



С. А. Лещенко

Утверждаю

Директор _____

Меню №МПОБ-003542
на 27 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)									
	15	Сладкое	пряники 40 гр	40		102,532	2,856	1,428	19,664
		Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998



С.А. Лещенко



Директор _____

Утверждаю

Меню №МПОБ-003585
на 28 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 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. Летнев

Директор _____

Меню №МПОБ-003585
на 28 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 микроэлементами 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

Директор _____

а/— С.А. Лещнев



Директор

Меню №МПОБ-003585
на 28 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	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)	204	1 блюдо	Суп гороховый с зеленью 250/1	250/1		177,726	7,308	6,071	23,464
Обед (2н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (2н4д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760

Директор

а/— С. А. Лещенко



Утверждаю

Директор _____

Меню №МПОБ-003585
на 28 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	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	7,897
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		130,963	5,909	3,916	18,027
Обед (2н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,888



а/ - *С.А. Лещенко*

Директор _____

Утверждаю

Меню №МПОБ-003585
на 28 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	7,597
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 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

Директор _____

С. А. Петнев





Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003585
на 28 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)									
Завтрак (2н4д)	9	бутерброд	Бутерброд с колбасой в/к 20/15	20/15		85 050	3.320	2.490	12.340
Завтрак (2н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	0	0	11.998



С.А. Лещнев

Директор



Утверждаю

Меню №МПОБ-003585
на 28 сентября 2023 г.

МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА Многодетные. Опекa завтрак 2 неделя 4 день (четверг)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н4д)									
Завтрак (2н4д)	52	Гарнир	Макароньы 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)	163	Закуска	Салат из моркови с сахаром 50	50		22 606	0,223	0,058	5,299
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 микроэлементами 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	0	0	11,998

Директор

С. А. Летнев



Директор

Меню №МПОБ-003585
на 28 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	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 микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Полдник (2н4д)									
Полдник (2н4д)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Полдник (2н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998
Полдник (2н4д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760

Директор



С.А. Лещенев

Директор



Утверждаю

Меню №МПОБ-003625
на 29 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)	180	2 блюдо	Жаркое по домашнему 185	185		349,278	11,864	27,654	13,233
Завтрак (2н5д)	232	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)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998



С.А. Лещнев

Директор _____

Утверждаю _____

Меню №МПОБ-003625
на 29 сентября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Экспресс-Завтрак 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	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370

С.А. Лещнев



Директор

Меню №МПОБ-003625
на 29 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	0	0	11.998
Обед (2н5д)									
Обед (2н5д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48.600	1.638	0.216	10.028
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		101.586	2.251	4.155	13.798
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)	5	Сладкое	Булочка домашняя 50	50		541.973	32.266	29.865	36.032
Полдник (2н5д)	67	Напиток	Кисель плодово-ягодный 200	200		19.766	0.055	0.522	3.712
Полдник (2н5д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53.290	0.270	0.130	12.760



С. А. Летнев

Директор

Меню №МПОБ-003625
на 29 сентября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н5д)							
Завтрак (2н5д)	180	2 блюдо	Жаркое по домашнему 185	185	349,278	11,864	27,654
Завтрак (2н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5	90,291	3,521	1,495
Завтрак (2н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15	47,990	0	0

Директор

С.А. Лещенко



Директор

Меню №МПОБ-003625
на 29 сентября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н5д)									
Завтрак (2н5д)	180	2 блюдо	Жаркое по домашнему 185	185		329,64	11,864	27,654	13,233
Завтрак (2н5д)	232	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 микронуентами 32 5	32 5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (2н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998

Директор



С.А. Лещнев

Директор

Утверждаю



Меню №МПОБ-003625
на 29 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)	156	1 блюдо	Суп рисовый 200/1	200/1		101.586	2.251	4.155	13.798
Обед (2н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5		90.291	3.521	1.495	15.688
Обед (2н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	0	0	11.998

Директор



С.А. Лещев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-003625
на 29 сентября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н5д)							
Завтрак (2н5д)	237	Бутиерброд	Бутиерброд с джемом 20/15	35	93.000	1.820	20.890
Завтрак (2н5д)	61	Каша	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 200/5/10	200/5/10	289.826	6.782	51.115
Завтрак (2н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15	47.990	0	11.998
Обед (2н5д)							
Обед (2н5д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18	48.600	1.638	10.026
Обед (2н5д)	234	2 блюдо	Жаркое по домашнему 200	200	433.764	15.118	18.363
Обед (2н5д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200	95.971	0.081	23.824
Обед (2н5д)	207	Закуска	Салат витаминный (капуста морковь огурец помидор) 100	100	68.622	0.908	4.656
Обед (2н5д)	233	1 блюдо	Суп рисовый 250/1	250/1	128.656	3.268	19.422
Обед (2н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5	90.291	3.521	15.688
Обед (2н5д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100	53.290	0.270	12.760



С.А. Метнев

Директор



Утверждаю

Меню №МПОБ-003625
на 29 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	0	0	11.998
Обед (2н5д)									
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)	156	1 блюдо	Суп рисовый 200/1	200/1		101.586	2.251	4.155	13.798
Обед (2н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90.291	3.521	1.495	15.688

Директор

af - С. А. Бетнев

