

Директор

Меню №МПОБ-005279
на 27 ноября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н1д)									
Завтрак (2н1д)	237	бутерброд	Бутерброд с джемом	35		93,000	1,820	0,240	20,890
Завтрак (2н1д)	32	Каша	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200	200		232,572	6,244	7,713	34,545
Завтрак (2н1д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200		61,763	0,044	0,012	15,370
Завтрак (2н1д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760
Обед (2н1д)									
Обед (2н1д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (2н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150		192,805	5,647	2,923	35,977
Обед (2н1д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов	200		64,724	0,024	0	16,157
Обед (2н1д)	77	Закуска	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 микронутентами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (2н1д)	141	2 блюдо	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/50	110		124,082	15,430	5,300	3,666
Полдник (2н1д)									
Полдник (2н1д)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Полдник (2н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор



С. А. Летнев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-005279
на 27 ноября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА Многодетные. Опека 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)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (2н1д)	141	2 блюдо	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/50	110		124,082	15,430	5,300	3,666
Завтрак (2н1д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200		61,763	0,044	0,012	15,370
Завтрак (2н1д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760

Директор



С.А. Желев



Утверждаю

Директор _____

Меню №МПОБ-005279
на 27 ноября 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	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (2н1д)	141	2 блюдо	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/50	110		124,082	15,430	5,300	3,666
Завтрак (2н1д)	142	Сладкое	Чай с лимоном и сахаром	200		61,763	0,044	0,012	15,370

Директор _____

*С. А. Лещев*

Утверждаю

Директор _____

Меню №МПОБ-005279
на 27 ноября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории-документ	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (2н1д)									
Обед (2н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150		159,805	5,647	2,923	35,977
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	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (2н1д)	141	2 блюдо	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50	110		124,082	15,430	5,300	3,666
Обед (2н1д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200		61,763	0,044	0,012	15,370

Директор _____

af - С.А. Лещев



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-005279
на 27 ноября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА ОБЗ. старшие 2 неделя 1 день (понедельник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н1д)									
Завтрак (2н1д)	237	бутерброд	Бутерброд с джемом	35		93,000	1,820	0,240	20,890
Завтрак (2н1д)	32	Каша	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200	200		232,572	6,244	7,713	34,545
Завтрак (2н1д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200		61,763	0,044	0,012	15,370
Завтрак (2н1д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760
Обед (2н1д)									
Обед (2н1д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином	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		64,724	0,024	0	16,157
Обед (2н1д)	231	Соус	Огурец свежий 60	60		10,866	0,390	0,066	2,178
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	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (2н1д)	141	2 блюдо	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/50	110		124,082	15,430	5,300	3,666



С. А. Петров

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-005279
на 27 ноября 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		48,600	1,638	0,216	10,026
Завтрак (2н1д)	34	Каша	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром	150/5/10		195,807	4,726	6,817	28,888
Завтрак (2н1д)	142	Напиток	Чай с лимонном и сахаром	200		61,763	0,044	0,012	15,370
Обед (2н1д)									
Обед (2н1д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином	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)	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	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (2н1д)	141	2 блюдо	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/50	110		124,082	15,430	5,300	3,666
Обед (2н1д)	142	Напиток	Чай с лимонном и сахаром	200		61,763	0,044	0,012	15,370

Директор



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-005279
на 27 ноября 2023 г.

МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА Ст школа завтрак с допл 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	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (2н1д)	141	2 блюдо	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50	110		124,082	15,430	5,300	3,666
Завтрак (2н1д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200		61,763	0,044	0,012	15,370

Директор



Директор

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н1д)									
Завтрак (2н1д)	237	Бутерброд	Бутерброд с джемом	35		93.000	1.820	0.240	20.890
Завтрак (2н1д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200		61.763	0.044	0.012	15.370

Директ

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-005280
на 28 ноября 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		90,682	1,863	4,296	11,143
Завтрак (2н2д)	38	Каша	Каша молочная манная с маслом и сахаром 200	200		274,023	9,781	7,666	41,026
Завтрак (2н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Завтрак (2н2д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760
Обед (2н2д)									
Обед (2н2д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (2н2д)	178	Закуска	Винегрет 60	60		115,733	0,969	10,097	5,246
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	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (2н2д)	145	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 250	250		139,463	2,421	7,187	16,274
Полдник (2н2д)									
Полдник (2н2д)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Полдник (2н2д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200		61,763	0,044	0,012	15,370

Директор

С. А. Лещенко



Утверждаю

Директор



Меню №МПОБ-005280
на 28 ноября 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		115,733	0,969	10,097	5,246
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	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (2н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор



С.А. Косилов

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-005280
на 28 ноября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА Начальная школа 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		115.733	0.969	10.097	5.246
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	33		90.291	3.521	1.495	15.688
Завтрак (2н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47.990	0	0	11.998



С. А. Летсков

Утверждаю

Директор

«Мастер Провизит»

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ОГРН 1157746246383 МОСКВА

Для документов

Меню №МПОБ-005280
на 28 ноября 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
Обед (2н2д)	100	Гарнир	Рис отварной 150	150		198,888	3,725	1,965	41,575
Обед (2н2д)	136	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (2н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Обед (2н2д)	145	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 250	250		139,463	2,421	7,187	16,274
Обед (2н2д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760

Директор

С.А. Лепский



Директор _____



Утверждаю _____

Меню №МПОБ-005280
на 28 ноября 2023 г.

МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА ОБЗ старше 2 неделя 2 день (вторник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н2д)									
Завтрак (2н2д)	10	бутерброд	Бутерброд с маслом	20/5		90,682	1,863	4,296	11,143
Завтрак (2н2д)	38	Каша	Каша молочная манная с маслом и сахаром 200	200		274,023	9,781	7,866	41,026
Завтрак (2н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Завтрак (2н2д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760
Обед (2н2д)									
Обед (2н2д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказином	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	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (2н2д)	145	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 250	250		139,463	2,421	7,187	16,274

Директор _____

С.А. Летнев



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-005280
на 28 ноября 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		48,600	1,638	0,216	10,026
Завтрак (2н2д)	36	Каша	Каша молочная манная с маслом и сахаром	150		212,758	6,589	6,475	32,032
Завтрак (2н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		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)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (2н2д)	145	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 250	250		139,463	2,421	7,187	16,274

Директор



С.А. Летнев

Директор _____

Меню №МПОБ-005280
на 28 ноября 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		115,733	0,969	10,097	5,246
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	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (2н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Завтрак (2н2д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760

Директор _____

С.А. Летяев



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-005280
на 28 ноября 2023 г.



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

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

Директор



С.А. Лещев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-005281
на 29 ноября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н3д)								
Завтрак (2н3д)	65	Каша	Каша пшеничная с маслом и сахаром 200	200		320,818	11,487	51,265
Завтрак (2н3д)	215	Сладкое	пряники 40 гр	40		102,932	2,856	19,664
Завтрак (2н3д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	11,998
Завтрак (2н3д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	12,760
Обед (2н3д)								
Обед (2н3д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказином	18		48,600	1,638	10,026
Обед (2н3д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98,849	3,827	15,985
Обед (2н3д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов	200		64,724	0,024	16,157
Обед (2н3д)	98	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250	250		135,143	2,882	16,966
Обед (2н3д)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60		59,616	0,853	7,132
Обед (2н3д)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	90		198,522	5,761	9,383
Обед (2н3д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	15,688
Полдник (2н3д)								
Полдник (2н3д)	5	выпечка	Булочка домашняя 50	50		248,544	7,422	35,284
Полдник (2н3д)	67	Напиток	Кисель плодово-ягодный	200		19,766	0,055	3,712

Директор



at - С.А. Летнев

Директор _____

Утверждаю

Меню №МПОБ-005281
на 29 ноября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеводы
Завтрак (2нЗд)								
Завтрак (2нЗд)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98,849	3,827	2,178
Завтрак (2нЗд)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60		59,616	0,853	3,075
Завтрак (2нЗд)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	90		198,522	5,761	15,328
Завтрак (2нЗд)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами	33		90,291	3,521	1,495
Завтрак (2нЗд)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0

Директор _____



С. А. Лепский

Директор _____

Утверждаю

Меню №МПОБ-005281
на 29 ноября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеводы
Завтрак (2нЗд)								
Завтрак (2нЗд)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98.849	3.827	2.178
Завтрак (2нЗд)	215	Сладкое	пряники 40 гр	40		102.932	2.856	1.428
Завтрак (2нЗд)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60		59.616	0.853	3.075
Завтрак (2нЗд)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	90		198.522	5.761	15.328
Завтрак (2нЗд)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90.291	3.521	1.495
Завтрак (2нЗд)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47.990	0	0
Завтрак (2нЗд)								11.998

Директор _____

С.А. Летнев



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-005281
на 29 ноября 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		387,845	3,827	2,178	15,985
Обед (2н3д)	215	Сладкое	пряники 40 гр	40		102,932	2,856	1,428	19,664
Обед (2н3д)	98	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250	250		135,143	2,882	6,195	16,965
Обед (2н3д)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	90		198,522	5,761	15,328	9,383
Обед (2н3д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (2н3д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор

С.А. Летисев



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-005281
на 29 ноября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н3д)								
Завтрак (2н3д)	65	Каша	Каша пшенная с маслом и сахаром 200	200		320.818	11.487	7.757
Завтрак (2н3д)	215	Сладкое	пряники 40 гр	40		102.932	2.856	1.428
Завтрак (2н3д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47.990	0	0
Завтрак (2н3д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53.290	0.270	0.130
Обед (2н3д)								
Обед (2н3д)	149	Хлеб белый	Батон нарезанной с йодказеином	18		48.600	1.638	0.216
Обед (2н3д)	26	Гарнир	Картофельное пюре 180	180		121.434	3.948	4.726
Обед (2н3д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов	200		64.724	0.024	0
Обед (2н3д)	98	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250	250		135.143	2.882	6.195
Обед (2н3д)	224	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 100	100		116.153	1.601	6.137
Обед (2н3д)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	90		198.522	5.761	15.328
Обед (2н3д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами	33		90.291	3.521	1.495
Обед (2н3д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53.290	0.270	0.130

Директор



С.А. Киснев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-005281
на 29 ноября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Кап. норматив	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н3д)								
Завтрак (2н3д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином	18	48,600	1,638	0,216	10,026
Завтрак (2н3д)	63	Каша	Каша пшенная с маслом и сахаром	150	261,380	8,685	6,835	41,281
Завтрак (2н3д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200	47,990	0	0	11,998
Обед (2н3д)								
Обед (2н3д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150	96,849	3,827	2,178	15,985
Обед (2н3д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов	200	64,724	0,024	0	16,157
Обед (2н3д)	98	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250	250	135,143	2,882	6,195	16,966
Обед (2н3д)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	90	198,522	5,761	15,328	9,383
Обед (2н3д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами	33	90,291	3,521	1,495	15,688

Директор



С.А. Летнев

Директор

Календарь
Берд
Журнал

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Берки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2нЗд)									
Завтрак (2нЗд)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98,849	2,827	2,178	15,985
Завтрак (2нЗд)	215	Сладкое	печенье 40 гр	40		102,932	2,856	1,428	19,664
Завтрак (2нЗд)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60		59,616	0,853	3,075	7,132
Завтрак (2нЗд)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	90		198,522	5,761	15,328	9,383
Завтрак (2нЗд)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (2нЗд)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,990

С. А. Семкин

Директор _____

Утверждаю _____

Меню №МПОБ-005281
на 29 ноября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории ккал	Жиры г	Углеводы г
Завтрак (2н3д)								
Завтрак (2н3д)	215	Сладкое	пряники 40 гр	40		102,932	2,856	1,428
Завтрак (2н3д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0



С.А. Летнев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-005282
на 30 ноября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак (2н4д)									
Завтрак (2н4д)	9	Бутерброд	Бутерброд с колбасой в/к	20/15		88,050	3,352	2,490	12,340
Завтрак (2н4д)	216	Каша	Омлет натуральный с маслом 75	75		108,242	5,941	8,376	1,274
Завтрак (2н4д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200		61,763	0,044	0,012	15,370
Завтрак (2н4д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760
Обед (2н4д)									
Обед (2н4д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (2н4д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов	200		64,724	0,024	0	16,157
Обед (2н4д)	148	2 блюдо	Котлеты натуральные из филе птицы с соусом	90		200,472	13,719	11,447	10,643
Обед (2н4д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Обед (2н4д)	164	Закуска	Салат из моркови с яблоком 60	60		39,001	0,440	0,129	9,022
Обед (2н4д)	204	1 блюдо	Суп гороховый с зеленью 250	250		177,726	7,308	6,071	23,464
Обед (2н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		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		47,990	0	0	11,998

Директор

С.А. Липецк



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-005282
на 30 ноября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н4д)									
Завтрак (2н4д)	148	2 блюдо	Котлеты натуральные из филе птицы с соусом	90		207,62	6,928	11,447	10,643
Завтрак (2н4д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,62	6,928	2,423	39,576
Завтрак (2н4д)	164	Закуска	Салат из моркови с яблоком 60	60		39,001	0,440	0,129	9,022
Завтрак (2н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (2н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-005282
на 30 ноября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак (2н4д)									
Завтрак (2н4д)	148	2 блюдо	Котлеты натуральные из Филе птицы с соусом	90	200,472	13,719	11,447	10,643	
Завтрак (2н4д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150	207,821	6,928	2,423	39,576	
Завтрак (2н4д)	164	Закуска	Салат из моркови с яблоком 60	60	39,001	0,440	0,129	9,022	
Завтрак (2н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	90,291	3,521	1,495	15,688	
Завтрак (2н4д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	61,763	0,044	0,012	15,370	

Директор



С.А. Лещенко

Директор _____

Утверждаю _____

Меню №МПОБ-005282
на 30 ноября 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)	148	2 блюдо	Котлеты натуральные из филе птицы с соусом	90		200,372	13,215	11,447	10,643
Обед (2н4д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Обед (2н4д)	204	1 блюдо	Суп гороховый с зеленью 250	250		177,726	7,308	6,071	23,464
Обед (2н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронуентами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (2н4д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200		61,763	0,044	0,012	15,370

Директор _____



С.А. Лещнев



Меню №МПОБ-005282
на 30 ноября 2023 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н4д)									
Завтрак (2н4д)	9	бутерброд	Бутерброд с колбасой в/к	20/15		85,050	3,320	2,490	12,340
Завтрак (2н4д)	216	Омлет	Омлет натуральный с маслом 75	75		108,242	6,941	8,376	1,274
Завтрак (2н4д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200		61,763	0,044	0,012	15,370
Завтрак (2н4д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760
Обед (2н4д)									
Обед (2н4д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (2н4д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов	200		64,724	0,024	0	16,157
Обед (2н4д)	148	2 блюдо	Котлеты натуральные из филе птицы с соусом	90		200,472	13,719	11,447	10,643
Обед (2н4д)	53	Гарнир	Макароны отварные 180	180		236,975	7,971	2,543	45,550
Обед (2н4д)	206	Закуска	Салат из моркови с яблоком 100	100		64,271	0,676	0,193	14,958
Обед (2н4д)	204	1 блюдо	Суп гороховый с зеленью 250	250		177,726	7,308	6,071	23,464
Обед (2н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-005282
на 30 ноября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийности	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н4д)									
Завтрак (2н4д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином	18		48,960	1,638	0,216	10,026
Завтрак (2н4д)	216	Каша	Омлет натуральный с маслом 75	75		108,242	6,941	8,376	1,274
Завтрак (2н4д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200		61,763	0,044	0,012	15,370
Обед (2н4д)									
Обед (2н4д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов	200		64,724	0,024	0	16,157
Обед (2н4д)	148	2 блюдо	Котлеты натуральные из филе птицы с соусом	90		200,472	13,719	11,447	10,643
Обед (2н4д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Обед (2н4д)	204	1 блюдо	Суп гороховый с зеленью 250	250		177,726	7,308	6,071	23,464
Обед (2н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688



С.А. Петров

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-005282
на 30 ноября 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)	148	2 блюдо	Котлеты натуральные из филе птицы с соусом	90		200,472	13,719	11,447	10,643
Завтрак (2н4д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Завтрак (2н4д)	164	Закуска	Салат из моркови с яблоком 60	60		39,001	0,440	0,129	9,022
Завтрак (2н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (2н4д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200		61,763	0,044	0,012	15,370

Директор

С.А. Летяев



Утверждаю

Директор _____

Меню №МПОБ-005282
на 30 ноября 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		85,050	3,320	2,490	12,340
Завтрак (2н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор _____



С.А. Лещенко

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-005283
на 1 декабря 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н5д)								
Завтрак (2н5д)	12	бутерброд	Бутерброд с сыром	28		85,724	3,962	3,184
Завтрак (2н5д)	61	Каша	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 200	200		289,826	6,782	6,471
Завтрак (2н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0
Завтрак (2н5д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130
Обед (2н5д)								
Обед (2н5д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином	18		48,600	1,638	0,216
Обед (2н5д)	180	2 блюдо	Жаркое по домашнему 185	185		349,278	11,864	27,654
Обед (2н5д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95,971	0,081	0,039
Обед (2н5д)	232	Закуска	Салат витаминный (капуста, морковь, огурец, помидор) 60	60		42,250	0,574	3,086
Обед (2н5д)	233	1 блюдо	Суп рисовый 250/1	250/1		128,656	3,268	4,211
Обед (2н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495
Полдник (2н5д)								
Полдник (2н5д)	5	Сладкое	Булочка домашняя 50	50		248,544	7,422	8,636
Полдник (2н5д)	27	Напиток	Кисель плодово-ягодный	200		19,766	0,055	0,522



С.А. Лещенко

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-005283
на 1 декабря 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	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 микронутентами	33		90,291	3,521	1,495
Завтрак (2н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0

Директор



С.А. Лещенко

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-005283
на 1 декабря 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		349,278	11,864	27,654	13,233
Завтрак (2н5д)	215	Сладкое	пряники 40 гр	40		102,932	2,856	1,428	19,664
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	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (2н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор



С. А. Лещев

Директор _____

Утверждаю _____

Меню №МПОБ-005283
на 1 декабря 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 (2нбд)									
Обед (2нбд)	180	2 блюдо	Жаркое по домашнему 185	185		349,278	11,864	27,654	13,233
Обед (2нбд)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60		59,616	0,853	3,075	7,132
Обед (2нбд)	233	1 блюдо	Суп рисовый 250/1	250/1		128,656	3,268	4,211	19,422
Обед (2нбд)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (2нбд)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор _____



С.А. Лещев

Директор

Меню №МПОБ-005283
на 1 декабря 2023 г.

МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА ОБЗ старшие 2 недели 5 день (пятница)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н5д)									
Завтрак (2н5д)	12	Бутерброд	Бутерброд с сыром	28		3,962	3,184	10,305	
Завтрак (2н5д)	61	Каша	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 200	200		6,782	6,471	51,115	
Завтрак (2н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Завтрак (2н5д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760
Обед (2н5д)									
Обед (2н5д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (2н5д)	234	2 блюдо	Жаркое по домашнему 200	200		433,764	15,118	33,316	18,363
Обед (2н5д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95,971	0,081	0,039	23,824
Обед (2н5д)	207	Закуска	Салат витаминный (капуста, морковь, огурец, помидор) 100	100		68,622	0,908	5,152	4,656
Обед (2н5д)	233	1 блюдо	Суп рисовый 250/1	250/1		128,656	3,268	4,211	19,422
Обед (2н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688

Директор школы



С. А. Лещнев

Утверждаю

Директор

«Мастер Профизант»
для документов
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ОГРН 1137746246132 * МОСКВА *

Меню №МПОБ-005283
на 1 декабря 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		48,600	1,638	0,216	10,026
Завтрак (2н5д)	40	Каша	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	150		233,253	5,002	5,838	40,177
Завтрак (2н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		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)	233	1 блюдо	Суп рисовый 250/1	250/1		128,656	3,268	4,211	19,422
Обед (2н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688

Директор *С.А. Лещев*



Директор _____

Утверждаю

Меню №МПОБ-005283
на 1 декабря 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	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (2н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор _____



С. А. Лещев

Директор _____

Утверждаю _____

Меню №МПОБ-005283
на 1 декабря 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)	12	бутерброд	Бутерброд с сыром	28		85,724	3,962	3,184	10,305
Завтрак (2н5д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200		61,763	0,044	0,012	15,370

Директор _____



С.А. Кетнев