

Директор

Меню №МПОБ-000548
на 29 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	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)	175	Фрукт	Яблоки 140	140	74,606	0,378	0,182	17,864
Обед (2н1д)								
Обед (2н1д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином	18	48,800	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)	164	Закуска	Салат из моркови с яблоком 60	60	39,001	0,440	0,129	9,022
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
Полдник (2н1д)								
Полдник (2н1д)	13	Сладкое	Вафли 24	24	61,759	1,714	0,857	11,798
Полдник (2н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200	47,990	0	0	11,998

Директор



С.А. Метель



Меню №МПОБ-000548
на 29 января 2024 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, руб.	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	55,955	0,284	0,137	13,398

Директор

С.А. Лещев



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000548
на 29 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н1д)								
Завтрак (2н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150		192,805	5,647	35,977
Завтрак (2н1д)	164	Закуска	Салат из моркови с яблоком 60	60		39,001	0,440	9,022
Завтрак (2н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	15,688
Завтрак (2н1д)	141	2 блюдо	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/50	110		124,082	15,430	3,666
Завтрак (2н1д)	1	Сладкое	Чай с сахаром	200		47,990	0	11,998

Директор

С. А. Лещенко



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000548
на 29 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
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)	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 лимоном и сахаром	200	61,763	0,044	0,012	15,370

Директор

С.А. Ветшев



Директор

Меню №МПОБ-000548
на 29 января 2024 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА ОБЗ старше 2 недели 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		61,783	0,044	0,012	15,370
Завтрак (2н1д)	175	Фрукт	Яблоки 140	140		74,606	0,378	0,182	17,864
Обед (2н1д)									
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)	164	Соус	Салат из моркови с яблоком 60	60		39,001	0,440	0,129	9,022
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

Директор



С. А. Лещев

Директор

Меню №МПОБ-000548
на 29 января 2024 г.



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

Приём пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	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 лимоном 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	3,866
Обед (2н1д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	61,763	0,044	0,012	15,370

Директор



С.А. Метель

Директор

Меню №МПОБ-000548
на 29 января 2024 г.



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

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

Директор

а/ - С.А. Кожнев



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000548
на 29 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории	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

Директор



С.А. Баскет

Директ

Меню №МПОБ-000549
на 30 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н2д)								
Завтрак (2н2д)	10	Бутерброд	Бутерброд с маслом	20/5	90,682	1,863	4,296	11,143
Завтрак (2н2д)	37	Каша	Каша молочная манная с маслом и сахаром 180	180	254,941	8,840	7,498	38,025
Завтрак (2н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200	47,990	0	0	11,998
Завтрак (2н2д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100	55,955	0,284	0,137	13,398
Обед (2н2д)								
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 микронутентами	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

Директ



С.А. Лещнев



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000549
на 30 января 2024 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 микронутентами	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. Летнев*

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000549
на 30 января 2024 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

Директор *С.А. Лещев*



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000549
на 30 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
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)	138	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

Директор



С.А. Петков

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000549
на 30 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Углеводы	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н2д)								
Завтрак (2н2д)	10	бутерброд	Бутерброд с маслом	20/5	90,582	1,863	4,296	11,143
Завтрак (2н2д)	37	Каша	Каша молочная манная с маслом и сахаром 180	180	254,941	8,840	7,498	38,025
Завтрак (2н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200	47,950	0	0	11,998
Завтрак (2н2д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100	55,955	0,284	0,137	13,398
Обед (2н2д)								
Обед (2н2д)	235	Закуска	Винегрет 100	100	121,351	2,027	8,188	9,890
Обед (2н2д)	214	2 блюдо	Гуляш 50/50	50/50	237,600	22,500	12,900	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	4,580	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



С.А. Лещев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000549
на 30 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории, ккал	Жиры, г	Углеводы, г
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)	136	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. Семчев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000549
на 30 января 2024 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	237,800	22,500	12,800	8,100	
Завтрак (2н2д)	100	Гарнир	Рис отварной 150	150	198,888	3,725	1,965	41,675	
Завтрак (2н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутантами	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	55,955	0,284	0,137	13,398	

Директор



С.А. Лемкев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-000549
на 30 января 2024 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА Экспресс-Завтрак 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)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор

С.А. Лемчев



Директор

Меню №МПОБ-000550
на 31 января 2024 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА ГГД 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		48,600	1,638	0,216	10,026
Завтрак (2нЗд)	64	Каша	Каша пшеничная с маслом и сахаром 180	180		296,303	10,336	7,383	47,129
Завтрак (2нЗд)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Завтрак (2нЗд)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		55,955	0,284	0,137	13,398
Обед (2нЗд)									
Обед (2нЗд)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		140,406	4,075	6,241	16,983
Обед (2нЗд)	72	Напиток	Компот из сухофруктов	200		64,724	0,024	0	16,157
Обед (2нЗд)	98	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250	250		135,143	2,882	6,195	16,966
Обед (2нЗд)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60		59,616	0,853	3,075	7,132
Обед (2нЗд)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 80/30	90		198,522	5,761	15,328	9,383
Обед (2нЗд)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Полдник (2нЗд)									
Полдник (2нЗд)	5	выпечка	Булочка домашняя 50	50		248,544	7,422	8,636	35,284
Полдник (2нЗд)	67	Напиток	Кисель плодово-ягодный	200		19,766	0,055	0,522	3,712

Директор



С. А. Лещев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000550
на 31 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2нЗд)								
Завтрак (2нЗд)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150	140.406	4.075	6.241	16.983
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	11.998

Директор

С.А. Анискин



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000550
на 31 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2нЗд)								
Завтрак (2нЗд)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150	140,406	4,075	6,241	16,983
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	Тфтели 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	11,998

Директор



С.А. Летнев

Директор

Меню №МПОБ-000550
на 31 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории	Жиры	Углеводы
Обед (2нЗд)								
Обед (2нЗд)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150	140,406	4,075	6,241	16,983
Обед (2нЗд)	215	Сладкое	пряники 40 гр	40	102,932	2,856	1,428	19,664
Обед (2нЗд)	98	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250	250	135,143	2,882	6,195	16,966
Обед (2нЗд)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	90	198,522	5,761	15,328	9,383
Обед (2нЗд)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (2нЗд)	1	Напиток	Чай с сахаром	200	47,990	0	0	11,998

Директор



С. А. Лещев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000550
на 31 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Хлеб/бул./морож.	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н3д)								
Завтрак (2н3д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином	18	48,600	1,638	0,216	10,026
Завтрак (2н3д)	64	Каша	Каша пшеничная с маслом и сахаром 180	180	296,303	10,336	7,383	47,129
Завтрак (2н3д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200	47,990	0	0	11,998
Завтрак (2н3д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100	55,955	0,284	0,137	13,398
Обед (2н3д)								
Обед (2н3д)	26	Гарнир	Картофельное пюре 180	180	158,068	4,590	7,183	18,766
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	18,968
Обед (2н3д)	224	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 100	100	116,153	1,601	6,137	13,629
Обед (2н3д)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	190	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

Директор



С.А. Лещев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000550
на 31 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2нЗд)								
Завтрак (2нЗд)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином	18	48,600	1,638	0,216	10,026
Завтрак (2нЗд)	63	Каша	Каша пшеничная с маслом и сахаром	150	261,380	8,685	6,835	41,281
Завтрак (2нЗд)	1	Напиток	Чай с сахаром	200	47,990	0	0	11,998
Обед (2нЗд)								
Обед (2нЗд)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150	140,406	4,075	6,241	16,983
Обед (2нЗд)	72	Напиток	Компот из сухофруктов	200	64,724	0,024	0	16,157
Обед (2нЗд)	98	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250	250	135,143	2,882	6,195	16,966
Обед (2нЗд)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	90	198,522	5,761	15,328	9,383
Обед (2нЗд)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	90,291	3,521	1,495	15,688

Директор



С. А. Сежнев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000550
на 31 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2нЗд)									
Завтрак (2нЗд)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		140,406	4,075	6,241	16,983
Завтрак (2нЗд)	215	Сладкое	пряники 40 гр	40		102,932	2,856	1,428	19,664
Завтрак (2нЗд)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60		59,516	0,853	3,075	7,132
Завтрак (2нЗд)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	90		198,522	5,781	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	11,998

Директор



С. А. Ветшев

Директор _____

Утверждаю _____

Меню №МПОБ-000550
на 31 января 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак (2нЗд)									
Завтрак (2нЗд)	215	Сладкое	пряники 40 гр	40		102,932	2,856	1,428	19,664
Завтрак (2нЗд)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор _____

С. А. Летяев



Директор

Меню №МПОБ-000554
на 1 февраля 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак (2н4д)								
Завтрак (2н4д)	9	бутерброд	Бутерброд с колбасой в/к	20/15		85,050	3,320	2,490
Завтрак (2н4д)	32	Каша	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200	200		232,572	6,244	7,713
Завтрак (2н4д)	216	Каша	Омлет натуральный с маслом 75	75		108,242	6,941	8,376
Завтрак (2н4д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200		61,763	0,044	0,012
Обед (2н4д)								
Обед (2н4д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов	200		64,724	0,024	0
Обед (2н4д)	148	2 блюдо	Котлеты натуральные из филе птицы с соусом	90		200,472	13,719	11,447
Обед (2н4д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423
Обед (2н4д)	226	Закуска	Салат из свеклы с зел горошком 60	60		76,869	1,213	5,124
Обед (2н4д)	204	1 блюдо	Суп гороховый с зеленью 250	250		177,726	7,308	6,071
Обед (2н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495
Полдник (2н4д)								
Полдник (2н4д)	96	Сладкое	Пряник 30	30		77,199	2,142	1,071
Полдник (2н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0

Директор

С.А. Кетков



Директор _____

Меню №МПОБ-000554
на 1 февраля 2024 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий-ность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н4д)									
Завтрак (2н4д)	148	2 блюдо	Котлеты натуральные из филе птицы с соусом	90			13,719	11,44	10,643
Завтрак (2н4д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		20,124	7,223		39,576
Завтрак (2н4д)	226	Закуска	Салат из свеклы с зел горошком 60	60		76,894	5,124		6,476
Завтрак (2н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	5,821	1,495	15,688
Завтрак (2н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор _____



С.А. Лещенко

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000554
на 1 февраля 2024 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории на 100 г	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)	226	Закуска	Салат из свеклы с зел горошком 60	60		76,869	1,213	5,124	6,476
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



Утверждаю:

Директор

Меню №МПОБ-000554
на 1 февраля 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (2н4д)									
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		177,728	7,308	6,071	23,464
Обед (2н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутантами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (2н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор



С.А. Лещенко

Директор

Меню №МПОБ-000554
на 1 февраля 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цены	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н4д)									
Завтрак (2н4д)	9	бутерброд	Бутерброд с колбасой в/к	20/15		103,82	3,320	2,490	12,340
Завтрак (2н4д)	32	Каша	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200	200		232,572	6,244	7,713	34,545
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
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)	53	Гарнир	Макароны отварные 180	180		236,975	7,971	2,543	45,550
Обед (2н4д)	226	Закуска	Салат из свеклы с зел горошком 60	60		76,859	1,213	5,124	6,476
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

Директор



С.А. Лещев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000554
на 1 февраля 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Белок	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н4д)								
Завтрак (2н4д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином	18	48,500	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	61,753	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

Директор



С.А. Летяев

Директор _____

Утверждаю _____

Меню №МПОБ-000554
на 1 февраля 2024 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	Жиры	Углеводы
Завтрак (2н4д)								
Завтрак (2н4д)	148	2 блюдо	Котлеты натуральные из филе птицы с соусом	90		200,472	13,719	11,447
Завтрак (2н4д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423
Завтрак (2н4д)	226	Закуска	Салат из свеклы с зел горошком 60	60		76,869	1,213	5,124
Завтрак (2н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495
Завтрак (2н4д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200		61,763	0,044	0,012
								15,370

Директор _____

С. А. Летнев



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000554
на 1 февраля 2024 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА Экспресс-Завтрак 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		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. Лещин



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000555
на 2 февраля 2024 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)	12	бутерброд	Бутерброд с сыром	28		85,724	3,962	3,184	10,305
Завтрак (2н5д)	60	Каша	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 180	180		266,589	6,063	6,220	46,589
Завтрак (2н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998
Завтрак (2н5д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		55,955	0,284	0,137	13,398
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)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60		59,616	0,853	3,075	7,132
Обед (2н5д)	233	1 блюдо	Суп рисовый 250/1	250		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
Полдник (2н5д)									
Полдник (2н5д)	67	Напиток	Кисель плодово-ягодный	200		19,766	0,055	0,522	3,712
Полдник (2н5д)	62	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445

Директор



С.А. Лещев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000555
на 2 февраля 2024 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 (2нбд)								
Завтрак (2нбд)	180	2 блюдо	Жаркое по домашнему 185	185		349,278	11,864	27,654
Завтрак (2нбд)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33		90,291	3,521	1,495
Завтрак (2нбд)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0

Директор



С.А. Летнев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000555
на 2 февраля-2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории, ккал	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)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Завтрак (2н5д)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60		59,616	0,853	3,075	7,132
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. Летнев

Директор

Меню №МПОБ-000555
на 2 февраля 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Жиры	Углеводы
Обед (2н5д)							
Обед (2н5д)	180	2 блюдо	Жаркое по домашнему 185	185	349,278	11,864	27,654
Обед (2н5д)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60	59,616	0,853	3,075
Обед (2н5д)	233	1 блюдо	Суп рисовый 250/1	250	128,656	3,268	4,211
Обед (2н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	33	90,291	3,521	1,495
Обед (2н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200	47,990	0	0

Директор

С.А. Лещев



Директор



Утверждаю

Меню №МПОБ-000555
на 2 февраля 2024 г.

МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА ОБЗ старшие 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)	61	Каша	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 200	200		289,826	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		55,955	0,284	0,137	13,398
Обед (2н5д)									
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)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60		59,616	0,853	3,075	7,132
Обед (2н5д)	233	1 блюдо	Суп рисовый 250/1	250		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. Летнев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000555
на 2 февраля 2024 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		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. Летнев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000555
на 2 февраля 2024 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)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60		59,616	0,853	3,075	7,132
Завтрак (2н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами	33		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (2н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром	200		47,990	0	0	11,998

Директор

О.А. Летнев



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-000555
на 2 февраля 2024 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	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. Летяев

