

Директор _____

Утверждаю _____

Меню №МПОБ-004537
на 30 октября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н1д)									
Завтрак (1н1д)	9	бутерброд	Бутерброд с колбасой в/к 20/15	20/15		85,050	3,320	2,490	12,340
Завтрак (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998

Директор _____



С.А. Лещнев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-004537
на 30 октября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н1д)									
Завтрак (1н1д)	9	Хлеб белый	Бутерброд с колбасой в/к 20/15	20/15		85.050	3.320	2.490	12.340
Завтрак (1н1д)	50	Каша	Макароны запеченные с сыром 200	200		263.030	9.700	4.903	45.026
Завтрак (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	0	0	11.998
Обед (1н1д)									
Обед (1н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150		192.805	5.647	2.923	35.977
Обед (1н1д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов 200	200		64.724	0.024	0	16.157
Обед (1н1д)	205	Закуска	Салат из свежих огурцов с помидорами 30/30	30/30		56.228	0.438	5.092	2.163
Обед (1н1д)	204	1 блюдо	Суп гороховый с зеленью 250/1	250/1		177.726	7.308	6.071	23.464
Обед (1н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутантами 32.5	32.5		90.291	3.521	1.495	15.688
Обед (1н1д)	141	2 блюдо	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/50	60/50		124.082	15.430	5.300	3.666

Директор

С.А. Лещев



Директор

Меню №МПОБ-004537
на 30 октября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н1д)									
Завтрак (1н1д)	9	Хлеб белый	Бутерброд с колбасой в/к 20/15	20/15		89,050	3,320	2,490	12,340
Завтрак (1н1д)	50	Каша	Макароны запеченные с сыром 200	200		263,030	9,700	4,903	45,026
Завтрак (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998
Обед (1н1д)									
Обед (1н1д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (1н1д)	29	Гарнир	Каша гречневая 180	180		211,275	6,008	3,815	38,226
Обед (1н1д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов 200	200		64,724	0,024	0	16,157
Обед (1н1д)	221	Закуска	Салат из свежих огурцов с помидорами 100 гр	100		62,466	0,683	5,141	3,366
Обед (1н1д)	204	1 блюдо	Суп гороховый с зеленью 250/1	250/1		177,726	7,308	6,071	23,464
Обед (1н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н1д)	141	2 блюдо	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50	60/50		124,082	15,430	5,300	3,666
Обед (1н1д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760

С.А. Лещев



Меню №МПОБ-004537
на 30 октября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н1д)									
Завтрак (1н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150		192 805	5,647	2,923	35,977
Завтрак (1н1д)	205	Закуска	Салат из свежих огурцов с помидорами 30/30	30/30		56 228	0,438	5,092	2,163
Завтрак (1н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32 5	32,5		90 291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н1д)	141	2 блюда	Цыпленок тушеный в соусе с овощами 60/50	60/50		124 082	15,430	5,300	3,666
Завтрак (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47 990	0	0	11,998

Директор



С.А. Лещев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-004537
на 30 октября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (1н1д)									
Обед (1н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150		192 805	5 647	2 923	35 977
Обед (1н1д)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145 171	2 861	4 883	22 445
Обед (1н1д)	212	1 блюдо	Суп гороховый с зеленью 200/1	200/1		130 983	5 909	3 916	18 027
Обед (1н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32 5	32 5		90 291	3 521	1 495	15 688
Обед (1н1д)	141	2 блюдо	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50	60/50		124 082	15 430	5 300	3 666
Обед (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47 990	0	0	11 998

Директор

С.А. Лещев



Директор

Меню №МПОБ-004537
на 30 октября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н1д)									
Завтрак (1н1д)	28	Гарнир	Каша гречневая 150	150	157,895	5,647	2,923	35,977	
Завтрак (1н1д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5	20,291	3,521	1,495	15,688	
Завтрак (1н1д)	141	2 блюдо	Цыплята тушеные в соусе с овощами 60/50	60/50	124,082	15,430	5,300	3,666	
Завтрак (1н1д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15	47,990	0	0	11,998	
Завтрак (1н1д)	174	Закуска	Яблоки 100	100	53,290	0,270	0,130	12,760	



С.А. Метнев



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-004546
на 31 октября 2023 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)									
Завтрак (1н2д)	237	бутерброд	Бутерброд с джемом 20/15	35		93,000	1,820	0,240	20,890
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998

Директор



Утверждено

Директор

Меню №МПОБ-004546
на 31 октября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)								
Завтрак (1н2д)	244	2 блюдо	Котлеты особые (свинина) том соусом	60/30		275.006	8.738	21.320
Завтрак (1н2д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207.821	6.928	2.423
Завтрак (1н2д)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60		59.616	0.853	3.075
Завтрак (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5		90.291	3.521	1.495
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	0	0
Завтрак (1н2д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53.290	0.270	0.130
								12.043
								39.576
								7.132
								15.688
								11.998
								12.760

Директор



С.А. Лещев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-004546
на 31 октября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)									
Завтрак (1н2д)	237	Хлеб белый	Бутерброд с джемом 20/15	35		93,000	1,820	0,240	20,890
Завтрак (1н2д)	32	Каша	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200/5/10	0,200		232,572	6,244	7,713	34,545
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998
Обед (1н2д)									
Обед (1н2д)	244	2 блюдо	Котлеты особые (свинина) том соусом	60/30		275,006	8,738	21,320	12,043
Обед (1н2д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Обед (1н2д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95,971	0,081	0,039	23,824
Обед (1н2д)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60		59,616	0,853	3,075	7,132
Обед (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н2д)	145	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 250/10/1	250/10/1		139,463	2,421	7,187	16,274

С.А. Лещев



Директор



Утверждаю

Меню №МПОБ-004546
на 31 октября 2023 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)									
Завтрак (1н2д)	237	Хлеб белый	Бутерброд с джемом 20/15	35		93,000	1,820	0,240	20,890
Завтрак (1н2д)	32	Каша	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 200/5/10	0,200		232,572	6,244	7,713	34,545
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998
Обед (1н2д)									
Обед (1н2д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (1н2д)	244	2 блюдо	Котлеты особые (свинина) том соусом	60/30		275,006	8,738	21,320	12,043
Обед (1н2д)	53	Гарнир	Макароны отварные 180	180		236,976	7,971	2,543	45,550
Обед (1н2д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95,971	0,081	0,039	23,824
Обед (1н2д)	224	2 блюдо	Салат из свежей капусты с зеленью 100	100		116,153	1,601	6,137	13,629
Обед (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н2д)	145	2 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 250/10/1	250/10/1		139,463	2,421	7,187	16,274
Обед (1н2д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,296	0,270	0,130	12,760

Директор



С.А. Лемтеев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-004546
на 31 октября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА ОБЗ младшие 1 неделя 2 день (вторник)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)								
Завтрак (1н2д)	237	бутерброд	Бутерброд с джемом 20/15	35	93.000	1.820	0.240	20.890
Завтрак (1н2д)	34	Каша	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10	195.807	4.726	6.817	28.888
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15	47.990	0	0	11.998
Обед (1н2д)								
Обед (1н2д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18	48.600	1.638	0.216	10.026
Обед (1н2д)	244	2 блюдо	Котлеты особые (свинина) том соусом	60/30	275.006	8.738	21.320	12.043
Обед (1н2д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150	207.821	6.928	2.423	39.576
Обед (1н2д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200	95.971	0.081	0.039	23.824
Обед (1н2д)	109	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 50	50	57.414	0.767	3.065	6.671
Обед (1н2д)	138	Хлеб черныш	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5	90.291	3.521	1.495	15.888
Обед (1н2д)	144	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 200/10/1	200/10/1	90.511	1.602	6.043	7.429



С. А. Лещев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-004546
на 31 октября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (1н2д)									
Обед (1н2д)	244	2 блюдо	Котлеты особые (свинина) том соусом	60/30		275.006	8.738	21.320	12.043
Обед (1н2д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207.821	6.928	2.423	39.576
Обед (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5		90.291	3.521	1.495	15.688
Обед (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	0	0	11.998
Обед (1н2д)	144	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 200/10/1	200/10/1		90.511	1.602	6.043	7.429
Обед (1н2д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53.290	0.270	0.130	12.760

Директор

С.А. Котеев



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-004546
на 31 октября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)									
Завтрак (1н2д)	244	2 блюдо	Котлеты особые (свинина) том соусом	60/30		275.006	8.738	21.320	12.043
Завтрак (1н2д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207.821	6.928	2.423	39.576
Завтрак (1н2д)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60		59.616	0.853	3.075	7.132
Завтрак (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5		90.291	3.521	1.495	15.688
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	0	0	11.998
Завтрак (1н2д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53.290	0.270	0.130	12.760

Директор

С.А. Лещнев



Директор



Утверждаю

Меню №МПОБ-004546
на 31 октября 2023 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)									
Завтрак (1н2д)	237	бутерброд	Бутерброд с джемом 20/15	35		93.000	1.820	0.240	20.890
Завтрак (1н2д)	34	Каша	Каша молочная геркулесовая с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10		195.807	4.726	6.817	28.888
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	0	0	11.998
Обед (1н2д)									
Обед (1н2д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48.600	1.638	0.216	10.026
Обед (1н2д)	244	2 блюда	Котлеты особые (свинина) том соусом 60/30	60/30		275.006	8.738	21.320	12.043
Обед (1н2д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207.821	6.928	2.423	39.576
Обед (1н2д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95.971	0.081	0.039	23.824
Обед (1н2д)	223	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 60	60		59.616	0.853	3.075	7.132
Обед (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5		90.291	3.521	1.495	15.688
Обед (1н2д)	144	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью 200/10/1	200/10/1		90.511	1.602	6.043	7.429
Полдник (1н2д)									
Полдник (1н2д)	5	выпечка	Булочка домашняя 50	50		541.973	32.266	29.865	36.032
Полдник (1н2д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61.763	0.044	0.012	15.370
Полдник (1н2д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53.290	0.270	0.130	12.760



С.А. Лещев



Меню №МПОБ-004546
на 31 октября 2023 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н2д)									
Завтрак (1н2д)	244	2 блюдо	Котлеты особые (свинина) том соусом	60/30		275,006	8,738	21,320	12,043
Завтрак (1н2д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Завтрак (1н2д)	109	Закуска	Салат из свежей капусты с зеленью 50	50		57,414	0,787	3,065	6,671
Завтрак (1н2д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н2д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998

С. А. Лещев



Директор

Меню №МПОБ-004552
на 1 ноября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1нЗд)									
Завтрак (1нЗд)	189	Каша	Каша молочная кукурузная 150/5	150/5		228,545	5,348	6,188	37,865
Завтрак (1нЗд)	82	Хлеб белый	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Завтрак (1нЗд)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370
Обед (1нЗд)									
Обед (1нЗд)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодквасином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (1нЗд)	68	Напиток	Компот из изюма 200	200		87,918	0,396	0,030	21,516
Обед (1нЗд)	152	2 блюда	Плов (свинина) 35/150	35/150		453,565	10,420	26,866	42,524
Обед (1нЗд)	226	Закуска	Салат из свеклы с зел горошком 60	60		76,869	1,213	5,124	6,476
Обед (1нЗд)	154	1 блюдо	Суп вермишелевый с зеленью 200/1	200/1		110,187	2,703	4,284	15,205
Обед (1нЗд)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Полдник (1нЗд)									
Полдник (1нЗд)	5	выпечка	Булочка домашняя 50	50		541,973	32,266	29,865	36,032
Полдник (1нЗд)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998
Полдник (1нЗд)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760

Директор



С.А. Меткев

Директор

Меню №МПОБ-004552
на 1 ноября 2023 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1нЗд)									
Завтрак (1нЗд)	152	2 блюдо	Плов (свинина) 35/150	35/150	24	453 565	10 420	26 866	42 524
Завтрак (1нЗд)	225	Закуска	Салат из свеклы с зел горошком 50	50		71 780	1 021	5 104	5 428
Завтрак (1нЗд)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90 291	3 521	1 495	15 688
Завтрак (1нЗд)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61 763	0 044	0 012	15 370



С.А. Петров

Директор _____

Меню №МПОБ-004552
на 1 ноября 2023 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1нЗд)									
Завтрак (1нЗд)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Завтрак (1нЗд)	152	2 блюдо	Плов (свинина) 35/150	35/150		453,565	10,420	26,866	42,524
Завтрак (1нЗд)	226	Гарнир	Салат из свеклы с зел горошком 60	60		76,869	1,213	5,124	6,476
Завтрак (1нЗд)	138	Хлеб черный	Хлеб ржан-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1нЗд)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370

Директор _____

С. А. Мещеряков



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-004552
на 1 ноября 2023 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (1нЗд)									
Обед (1нЗд)	82	Сладкое	Печенье 30	30		45,171	2,861	4,863	22,445
Обед (1нЗд)	152	2 блюдо	Плов (свинина) 35/150	35/150		45,355	10,420	26,866	42,524
Обед (1нЗд)	226	Закуска	Салат из свеклы с зел горошком 60	60		76,999	1,213	5,124	6,476
Обед (1нЗд)	154	1 блюдо	Суп вермишелевый с зеленью 200/1	200/1		110,187	2,703	4,284	15,205
Обед (1нЗд)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1нЗд)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370



С.А. Кетчер

Меню №МПОБ-004552
на 1 ноября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1нЗд)									
Завтрак (1нЗд)	189	Каша	Каша молочная кукурузная 150/5	150/5		228,545	5,348	6,188	37,865
Завтрак (1нЗд)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Завтрак (1нЗд)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370
Обед (1нЗд)									
Обед (1нЗд)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (1нЗд)	68	Напиток	Компот из изюма 200	200		87,918	0,396	0,030	21,516
Обед (1нЗд)	152	2 блюдо	Плов (свинина) 35/150	35/150		453,565	10,420	26,866	42,524
Обед (1нЗд)	225	Закуска	Салат из свеклы с зел горошком 50	50		71,730	1,021	5,104	5,428
Обед (1нЗд)	154	1 блюдо	Суп вермишелевый с зеленью 200/1	200/1		110,187	2,703	4,284	15,205
Обед (1нЗд)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1нЗд)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760



С.А. Лещенко



Меню №МПОБ-004552
на 1 ноября 2023 г

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1нЗд)									
Завтрак (1нЗд)	227	Каша	Каша молочная кукурузная 200/5	200/5		246,681	5,731	6,276	41,820
Завтрак (1нЗд)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Завтрак (1нЗд)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370
Обед (1нЗд)									
Обед (1нЗд)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (1нЗд)	68	Напиток	Компот из изюма 200	200		87,918	0,396	0,030	21,516
Обед (1нЗд)	88	2 блюда	Плов (свинина) 50/150	50/150		544,901	12,849	36,166	42,004
Обед (1нЗд)	228	Закуска	Салат из свеклы с зел горошком 100	100		143,979	2,074	10,211	10,948
Обед (1нЗд)	129	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями 250	250		157,139	4,136	5,401	22,997
Обед (1нЗд)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1нЗд)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760



С.А. Липецкий

Директор

Меню №МПОБ-004552
на 1 ноября 2023 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1нЗд)									
Завтрак (1нЗд)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Завтрак (1нЗд)	189	Каша	Каша молочная кукурузная 150/5	150/5		228,545	5,348	6,188	37,865
Завтрак (1нЗд)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370
Обед (1нЗд)									
Обед (1нЗд)	68	Напиток	Компот из изюма 200	200		87,918	0,396	0,030	21,516
Обед (1нЗд)	152	2 блюдо	Плов (свинина) 35/150	35/150		453,565	10,420	26,866	42,524
Обед (1нЗд)	225	Закуска	Салат из свеклы с эл горошком 50	50		71,730	1,021	5,104	5,428
Обед (1нЗд)	154	1 блюдо	Суп вермишелевый с зеленью 200/1	200/1		110,187	2,703	4,284	15,205
Обед (1нЗд)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688

Директор



at С.А. Лемке

Директор

Меню №МПОБ-004552
на 1 ноября 2023 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории- ности, кДж	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак (1нЗд)									
Завтрак (1нЗд)	82	Сладкое	Печенье 30	30		148,121	2,881	4,883	22,445
Завтрак (1нЗд)	152	2 блюдо	Плов (свинина) 35/150	35/150		453,565	10,420	26,866	42,524
Завтрак (1нЗд)	226	Закуска	Салат из свеклы с зел горошком 60	60		78,869	1,213	5,124	6,476
Завтрак (1нЗд)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1нЗд)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370

Директор



С. А. Лещенко

Директор _____

Меню №МПОБ-004552
на 1 ноября 2023 г.

МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА Экспресс-Завтрак 1 неделя 3 день (среда)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1нЗд)									
Завтрак (1нЗд)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Завтрак (1нЗд)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61,763	0,044	0,012	15,370

Директор

С.А. Летнев

Меню №МПОБ-004553
на 2 ноября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак.(1н4д)									
Завтрак (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150	174,246381	98.849	3.827	2.178	15.985
Завтрак (1н4д)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145.171	2.861	4.883	22.445
Завтрак (1н4д)	95	Закуска	Помидор 30	30		6.264	0.264	0.060	1.167
Завтрак (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченная 60/40	60/40		113.294	14.062	4.777	3.513
Завтрак (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5		90.291	3.521	1.495	15.688
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	0	0	11.998

Директор



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-004553
на 2 ноября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Экспресс-Завтрак 1 неделя 4 день (четверг)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	9	бутерброд	Бутерброд с колбасой в/к 20/15	20/15		85,050	3,320	2,490	12,340
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998



С.А. Лещенко

Выход, г.	Цена	Калорийность
205		90 682
150/5/10		261 380
200/115		47 690

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	10	Бутерброд	Бутерброд с маслом 20/5	20/5		90 592	1.863	4.296	11.141
Завтрак (1н4д)	63	Каша	Каша пшеница с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10		261 380	8.685	6.835	41.281
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47 990	0	0	11 996
Обед (1н4д)									
Обед (1н4д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказином 18	18		48 600	1.638	0.216	10.026
Обед (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98 849	3.827	2.178	15.985
Обед (1н4д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов 200	200		64 724	0.024	0	16.157
Обед (1н4д)	95	Закуска	Помидор 30	30		6 264	0.264	0.060	1.167
Обед (1н4д)	97	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 200/5/1	200/5/1		107 509	2.230	5.144	13.073
Обед (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченная 60/40	60/40		113 294	14.062	4.777	3.513
Обед (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5		90 291	3.521	1.495	15.688
Полдник (1н4д)									
Полдник (1н4д)	67	Напиток	Кисель плодово-ягодный 200	200		19 766	0.055	0.522	3.712
Полдник (1н4д)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145 171	2.861	4.883	22.445
Полдник (1н4д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53 290	0.270	0.130	12.760

С. А. Лещнев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-004553
на 2 ноября 2023 г

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98,849	3,827	2,178	15,985
Завтрак (1н4д)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145,171	2,861	4,883	22,445
Завтрак (1н4д)	95	Закуска	Помидор 30	30		6,264	0,264	0,060	1,167
Завтрак (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченная 60/40	60/40		113,294	14,062	4,777	3,513
Завтрак (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32 5	32 5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998

Директор



af- С. А. Лещнев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-004553
на 2 ноября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98,849	3,827	2,178	15,985
Завтрак (1н4д)	95	Закуска	Помидор 30	30		6,264	0,264	0,060	1,167
Завтрак (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченная 60/40	60/40		113,294	14,062	4,777	3,513
Завтрак (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998

Директор



С.А. Мещеряков

Директор _____

Меню №МПОБ-004553
на 2 ноября 2023 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (1н4д)									
Обед (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98 848	3 827	2 178	15 985
Обед (1н4д)	97	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 200/5/1	200/5/1		107 509	8 730	5 144	13 073
Обед (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченная 60/40	60/40		113 294	14 082	4 777	3 513
Обед (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90 291	3 521	1 495	15 688
Обед (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47 990	0	0	11 998



С.А. Васильев



Директор

Меню №МПОБ-004553
на 2 ноября 2023 г.

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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Берки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	10	Бутерброд	Бутерброд с маслом 20/5	20/5		90.682	1.863	4.296	11.143
Завтрак (1н4д)	63	Каша	Каша пшенная с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10		261.380	8.685	6.835	41.281
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	0	0	11.998
Обед (1н4д)									
Обед (1н4д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказином 18	18		48.600	1.638	0.216	10.026
Обед (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98.849	3.827	2.178	15.985
Обед (1н4д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов 200	200		64.724	0.024	0	16.157
Обед (1н4д)	95	Закуска	Помидор 30	30		6.264	0.264	0.060	1.167
Обед (1н4д)	97	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 200/5/1	200/5/1		107.509	2.230	5.144	13.073
Обед (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченная 60/40	60/40		113.294	14.062	4.777	3.513
Обед (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5		90.291	3.521	1.495	15.688

Директор



С.А. Лещенко

Директор

Капорийность Белки Жиры

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	10	бутерброд	Бутерброд с маслом 20/5	20/5		90.682	1.863	4.296	11.143
Завтрак (1н4д)	65	Каша	Каша пшеничная с маслом и сахаром 200/5/10	200/5/10		320.818	11.487	7.757	51.265
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	0	0	11.998
Обед (1н4д)									
Обед (1н4д)	26	Гарнир	Картофельное пюре 180	180		121.434	3.948	4.726	15.777
Обед (1н4д)	72	Напиток	Компот из сухофруктов 200	200		64.724	0.024	0	16.157
Обед (1н4д)	95	Закуска	Помидор 30	30		6.264	0.264	0.060	1.167
Обед (1н4д)	98	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 250/5/1	250/5/1		135.143	2.882	6.195	16.966
Обед (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченная 60/40	60/40		113.294	14.062	4.777	3.513
Обед (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5		90.291	3.521	1.495	16.688
Обед (1н4д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53.290	0.270	0.130	12.761

Директор

Меню №МПОБ-004553
на 2 ноября 2023 г.

МБОУ СШ № 21 г. Липецка СВО 1 неделя 4 день (четверг)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н4д)									
Завтрак (1н4д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48 600	638	0.216	10.026
Завтрак (1н4д)	63	Каша	Каша пшенная с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10		261.386	8.685	6.835	41.281
Завтрак (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	0	0	11.998
Обед (1н4д)									
Обед (1н4д)	24	Гарнир	Картофельное пюре 150	150		98.848	3.827	2.178	15.985
Обед (1н4д)	95	Закуска	Помидор 30	30		6.264	0.264	0.060	1.167
Обед (1н4д)	97	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью 200/5/1	200/5/1		107.509	2.230	5.144	13.073
Обед (1н4д)	151	2 блюдо	Рыба запеченная 60/40	60/40		113.294	14.062	4.777	3.513
Обед (1н4д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5		90.291	3.521	1.495	15.688
Обед (1н4д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	0	0	11.998



Директор
С.А. Летнев

Директор

Меню №МПОБ-004582
на 3 ноября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории на 100 г	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н5д)								
Завтрак (1н5д)	12	бутерброд	Бутерброд с сыром 18/10	18/10		85.724	3.962	10.305
Завтрак (1н5д)	40	Каша	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10		233.253	5.002	40.177
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	0	11.998
Обед (1н5д)								
Обед (1н5д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48.600	1.538	10.026
Обед (1н5д)	2	1 блюдо	Борщ со сметаной и зеленью 200/10/2	200/10/2		111.312	1.546	10.423
Обед (1н5д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207.821	6.928	39.576
Обед (1н5д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95.971	0.081	23.824
Обед (1н5д)	176	Закуска	Огурец свежий 20	20		3.622	0.130	0.726
Обед (1н5д)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30		198.522	5.761	9.383
Обед (1н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32.5		90.291	3.521	15.688
Полдник (1н5д)								
Полдник (1н5д)	82	Сладкое	Печенье 30	30		145.171	2.861	22.445
Полдник (1н5д)	142	Напиток	Чай с лимоном и сахаром 200/15/7	200/15/7		61.763	0.044	15.370
Полдник (1н5д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53.290	0.270	12.760



Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-004582
на 3 ноября 2023 г.

МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА Многодетные. Опека завтрак 1 неделя 5 день (пятница)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н5д)									
Завтрак (1н5д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207.821	6.928	2.423	39.576
Завтрак (1н5д)	176	Закуска	Огурец свежий 20	20		3.622	0.130	0.022	0.726
Завтрак (1н5д)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30		198.522	5.761	15.328	9.383
Завтрак (1н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутентами 32,5	32,5		90.291	3.521	1.495	15.688
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	0	0	11.998



С.А. Липецке

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-004582
на 3 ноября 2023 г



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н5д)									
Завтрак (1н5д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Завтрак (1н5д)	176	Закуска	Огурец свежий 20	20		3,622	0,130	0,022	0,726
Завтрак (1н5д)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30		198,522	5,761	15,328	9,383
Завтрак (1н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998

Директор



С.А. Денисов

Директор

Меню №МПОБ-004582
на 3 ноября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед (1н5д)									
Обед (1н5д)	2	1 блюдо	Борщ со сметаной и зеленью 200/10/2	200/10/2		111.312	1.546	7.048	10.423
Обед (1н5д)	52	Гарнир	Макаронные отварные 150	150		207.821	6.928	2.423	39.576
Обед (1н5д)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30		198.522	5.761	15.328	9.383
Обед (1н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32.5	32.5		90.291	3.521	1.495	15.688
Обед (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47.990	0	0	11.998

Директор



С.А. Лещев

Директор

Утверждаю

Меню №МПОБ-004582
на 3 ноября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н5д)									
Завтрак (1н5д)	12	Бутерброд	Бутерброд с сыром 18/10	18/10		85,724	3,962	3,184	10,305
Завтрак (1н5д)	40	Каша	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10		233,253	5,002	5,838	40,177
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998
Обед (1н5д)									
Обед (1н5д)	2	1 блюдо	Борщ со сметаной и зеленью 200/10/2	200/10/2		111,312	1,546	7,048	10,423
Обед (1н5д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Обед (1н5д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95,971	0,081	0,039	23,824
Обед (1н5д)	176	Закуска	Огурец свежий 20	20		3,622	0,130	0,022	0,726
Обед (1н5д)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30		198,522	5,761	15,328	9,383
Обед (1н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н5д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760

Директор

С.А. Петров



Директор

Меню №МПОБ-004582
на 3 ноября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н5д)									
Завтрак (1н5д)	12	бутерброд	Бутерброд с сыром 18/10	18/10		85,724	3,962	3,184	10,305
Завтрак (1н5д)	61	Каша	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 200/5/10	200/5/10		289,826	6,782	6,471	51,115
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998
Обед (1н5д)									
Обед (1н5д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	0,216	10,026
Обед (1н5д)	3	1 блюдо	Борщ со сметаной и зеленью 250/10/2	250/10/2		119,420	1,857	7,074	12,081
Обед (1н5д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Обед (1н5д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95,971	0,081	0,039	23,824
Обед (1н5д)	176	Закуска	Огурец свежий 20	20		3,622	0,130	0,022	0,726
Обед (1н5д)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30		198,522	5,761	15,328	9,383
Обед (1н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688
Обед (1н5д)	174	Фрукт	Яблоки 100	100		53,290	0,270	0,130	12,760

Директор

ad - С.А. Лещенев



Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-004582
на 3 ноября 2023 г.



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

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена, руб.	Калории, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак (1н5д)									
Завтрак (1н5д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48 600	1 638	0,216	10 026
Завтрак (1н5д)	40	Каша	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром 150/5/10	150/5/10		233,253	5,002	5,838	40,177
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998
Обед (1н5д)									
Обед (1н5д)	2	1 блюдо	Борщ со сметаной и зеленью 200/10/2	200/10/2		111,312	1,546	7,048	10,423
Обед (1н5д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	2,423	39,576
Обед (1н5д)	58	Напиток	Напиток из яблок 200	200		95,971	0,081	0,039	23,824
Обед (1н5д)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30		198,522	5,761	15,328	9,383
Обед (1н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495	15,688

Директор



С.А. Лещнев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-004582
на 3 ноября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 Г. ЛИПЕЦКА Ст школа завтрак с допл 1 неделя 5 день (пятница)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории	Жиры	Углеводы
Завтрак (1н5д)								
Завтрак (1н5д)	149	Хлеб белый	Батон нарезной с йодказеином 18	18		48,600	1,638	10,026
Завтрак (1н5д)	52	Гарнир	Макароны отварные 150	150		207,821	6,928	39,576
Завтрак (1н5д)	176	Закуска	Огурец свежий 20	20		3,622	0,130	0,726
Завтрак (1н5д)	153	2 блюдо	Тефтели из свинины с томатным соусом 60/30	60/30		198,522	5,761	15,328
Завтрак (1н5д)	138	Хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами 32,5	32,5		90,291	3,521	1,495
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	11,998

Директор



С.А. Липнев

Утверждаю

Директор

Меню №МПОБ-004582
на 3 ноября 2023 г.



МБОУ СШ № 21 г. ЛИПЕЦКА Экспресс-Завтрак 1 неделя 5 день (пятница)

Прием пищи	№ рецепта	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калории, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак (1н5д)									
Завтрак (1н5д)	12	бутерброд	Бутерброд с сыром 18/10	18/10		85,724	3,962	3,184	10,305
Завтрак (1н5д)	1	Напиток	Чай с сахаром 200/15	200/15		47,990	0	0	11,998

Директор



С.А. Лещенко