

"Утверждаю"

Директор МБОУ №3

Шамина Н.Б.

Директор ООО "Нежность"

Надежин С.В.



М Е Н Ю

для школьного питания учащихся 1-4 классов на 2021 учебный год г. Родники
стоимость питания 61,39 (шестьдесят один рубль 39 копеек)

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. Ценность Ккаал
Понедельник						
ОБЕД						
187	Щи из свежей капусты на курин. бульоне	200	1,40	3,91	6,79	67,80
591	Гуляш из говядины	40/50	18,72	14,35	4,47	221,52
511	Рис отварной рассыпчатый	150	2,50	3,70	26,60	150,00
868	Компот фруктовый	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40
	Итого		25,38	22,48	78,54	613,92
Вторник						
ОБЕД						
218	Суп овощной на куринном бульоне	200	6,72	8,30	9,50	149,00
451	Котлета из говядины	50	12,40	14,00	12,40	209,00
520	Картофельное пюре,масло сливочное	150/5	3,06	4,80	20,45	137,25
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	5,67	20,55	83,00
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40
	Итого		24,94	33,29	78,82	658,65
Среда						
ОБЕД						
139	Суп картоф. с горохом на мяснн. бульоне	200	13,75	7,25	20,40	214,00
265	Плов из мяса курицы	200	14,14	11,70	13,97	321,21
942	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,00	13,90	55,96
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40
	Итого		30,65	19,47	64,19	671,57
Четверг						
ОБЕД						
109	Борщ из свежей капусты на мясн. бульоне	200	3,85	2,18	6,80	81,20
322	Рожки отварные,масло сливочное	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45
99	Колбаса отварная	50	28,32	25,20	18,08	213,00
868	Компот из кураги	200	0,04	5,67	20,55	83,00
	Кондитерское изделие	50	3,75	4,90	37,20	208,50
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40
	Итого		44,20	42,99	125,00	834,55
Пятница						
ОБЕД						
103	Суп картофельный с макар.издел.на курин. булл	200	3,85	2,18	6,80	81,20
726	Блины со сгущенным молоком	150/30	7,45	3,16	34,32	239,84
	Сок фруктовый 0,2 л	1 шт	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40
	Итого		15,02	6,06	77,24	493,44

"Утверждаю"

Директор МБОУ № 3

Шамина Н.Б.

Директор ООО "Нежность"

Надежин С.В.

М Е Н Ю

для школьного питания учащихся 1-4 классов на 2021 учебный год г. Родники
стоимость питания 61,39 (шестьдесят один рубль 39 копеек)

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. Ценность Ккал
Понедельник						
ОБЕД						
160	Суп молочный с вермишелью	200	6,20	9,20	23,20	202,20
461	Тефтели из говядины	60/30	9,23	2,05	9,35	174,25
366	Греча отварная рассыпч.,масло сливоч.	150/5	7,46	5,61	35,84	230,45
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	5,67	20,55	83,00
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40
	Итого		25,65	23,05	104,86	770,30

Вторник						
ОБЕД						
101	Суп картофельный с крупой	200	4,72	5,56	18,17	140,34
498	Котлета куриная рубленая	50	8,51	10,72	9,76	169,57
322	Рожки отварные,масло сливочное	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45
868	Компот фруктовый	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40
	Итого		21,51	21,32	95,06	652,96

Среда						
ОБЕД						
109	Борщ из свежей капусты на курин. бульоне	200	3,85	2,18	6,80	81,20
301	Котлета рыбная	50	9,20	5,70	10,60	131,00
115	Зеленый горошек	20	5,54	11,15	0,00	122,70
520	Картофельное пюре,масло сливочное	150/5	3,06	4,80	20,45	137,25
687	Чай каркаде	200	0,00	0,00	11,87	48,70
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40
	Итого		24,37	24,35	65,64	601,25

Четверг						
ОБЕД						
139	Суп картоф. с горохом на мяснн. бульоне	200	13,75	7,25	20,40	214,00
413	Сосиска отварная	70	7,32	12,68	0,85	146,92
511	Рис отварной рассыпчатый	150	2,50	3,70	26,60	150,00
686	Чай с сахаром,лимоном	200/15/5	0,04	0,00	13,90	55,96
	Выпечка	50	1,90	1,20	15,20	85,00
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40
	Итого		28,23	25,35	92,87	732,28

Пятница						
ОБЕД						
187	Щи из свежей капусты на мяснн. бульоне	200	1,40	3,91	6,79	67,80
726	Блины со сгущенным молоком	150/30	7,45	3,16	34,32	239,84
942	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,00	13,90	55,96
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40
	Итого		11,61	7,59	70,93	444,00