



4 ДЕНЬ

Согласовано

Директор МБОУ-ООШ №21

А.Б.Бахметьев

Генеральный директор ООО "Комбинат школьного питания и торговли" Серикова В.Н.

Утверждаю:

## М Е Н Ю

для организации бесплатного питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях для детей возрастной категории от 12 лет и старше

на 21 11 2024 год

### ЗАВТРАК

| Наименование блюда                                       | Выход, г | Пищевые вещества г |         |             | Энерг.ценн<br>ость, ккал | №<br>рецептуры |
|----------------------------------------------------------|----------|--------------------|---------|-------------|--------------------------|----------------|
|                                                          |          | Белки, г           | Жиры, г | Углеводы, г |                          |                |
| Капуста квашеная                                         | 60       | 0,9                | 0,1     | 3,1         | 16,2                     | 70/2015        |
| Котлета из мяса говядины 1-й категории с соусом томатным | 90/40    | 9,7                | 11,2    | 10          | 148                      | 268/2015       |
| Макароны отварные с маслом сливочным                     | 150      | 5,4                | 5,8     | 30,4        | 195                      | 203/2015       |
| Сок натуральный промышленного производства               | 200      | 1                  | 0       | 23,5        | 92                       | 389/2015       |
| Кондитерское изделие промышленного производства          | 35       | 0,1                | 0,1     | 23          | 125                      | ПР             |
| Ряженка                                                  | 200      | 5,8                | 5       | 8,4         | 102                      | 386/2015       |
| Хлеб пшеничный                                           | 40       | 2,8                | 0,4     | 20,1        | 82                       | ПР             |
| Хлеб ржаной иодированный                                 | 40       | 2,6                | 0,4     | 16,8        | 82                       | ПР             |
| ИТОГО:                                                   |          | 28,3               | 23      | 135,3       | 842,2                    |                |

### ОБЕД

| Наименование блюда         | Выход, г | Пищевые вещества г |         |             | Энерг.ценн<br>ость, ккал | №<br>рецептуры |
|----------------------------|----------|--------------------|---------|-------------|--------------------------|----------------|
|                            |          | Белки, г           | Жиры, г | Углеводы, г |                          |                |
| Икра свекольная            | 100      | 2,3                | 0,1     | 22,8        | 185                      | 75/2015        |
| Суп картофельный с горохом | 250      | 5,5                | 5,2     | 16,5        | 148                      | 102/2015       |
| Жаркое по-домашнему        | 75/125   | 24,3               | 28,3    | 24,7        | 442                      | 259/2015       |
| Какао с молоком            | 200      | 4                  | 3,4     | 17,5        | 119                      | 382/2015       |
| Хлеб пшеничный             | 70       | 4,9                | 0,7     | 19,6        | 140                      | П/П            |
| Хлеб ржаной иодированный   | 50       | 3,2                | 0,5     | 21          | 102                      | П/П            |
| Фрукты свежие (яблоки)     | 150      | 0,6                | 0,6     | 14,7        | 70,5                     | 338/2015       |
| ИТОГО:                     |          | 44,8               | 38,8    | 136,8       | 1206,5                   |                |

Бухгалтер

Борисова Т.И.

Буфетчица

Рыбчинская О.М.