



2 ДЕНЬ  
Согласовано  
Директор МБОУ ООШ №21  
А.Б.Бахметьев

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

## М Е Н Ю

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

на 3 декабря 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        |
| Биточки рыбные                               | 100      | 7,5                | 7       | 12          | 145                      | 234/2015       |
| Картофельное пюре со сливочным маслом        | 180      | 3,6                | 5,7     | 24,2        | 164                      | 312/2015       |
| Хлеб пшеничный                               | 40       | 2,8                | 0,4     | 20,1        | 82                       | ПР             |
| Хлеб ржаной иодированный                     | 30       | 2                  | 0,3     | 12,6        | 61                       | ПР             |
| Кисель плодово-ягодный на натуральной основе |          |                    |         |             |                          |                |
| витаминизированный                           | 200      | 0                  | 0       | 23          | 92                       | ПР             |
| Фрукты свежие (яблоки)                       | 150      | 0,6                | 0,6     | 14,7        | 70,5                     | 338/2015       |
| ИТОГО:                                       |          | 17,4               | 14,1    | 109,7       | 630,7                    |                |

### ОБЕД

| Наименование блюда                       | Выход, г | Пищевые вещества г |         |             | Энерг.ценн<br>ость, ккал | №<br>рецептуры |
|------------------------------------------|----------|--------------------|---------|-------------|--------------------------|----------------|
|                                          |          | Белки, г           | Жиры, г | Углеводы, г |                          |                |
| Икра кабачковая                          | 100      | 1,2                | 4,7     | 7,7         | 78                       | ПР             |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/5    | 1,9                | 5,4     | 21,5        | 110                      | 82/2015        |
| Гуляш                                    | 70/70    | 20,3               | 23,3    | 3,9         | 309                      | 260/2015       |
| Каша рисовая вязкая со сливочным маслом  | 180      | 3,8                | 5       | 24,9        | 160,5                    | 303/2015       |
| Чай с лимоном                            | 200/10/7 | 0,3                | 0       | 15,2        | 60                       | 686/2004       |
| 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:                                   |          | 36,2               | 40,2    | 128,5       | 1030                     |                |

Бухгалтер

Буфетчица

Борисова Т.И.

Рыбчинская О.М.