

3 ДЕНЬ

Согласовано

Директор МБОУ-ООШ №21

А.Б.Бахметьев

Утверждаю

Генеральный директор ООО "Комбинат школьного питания и торговли"

В. Н. Серикова

**М Е Н Ю**

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

на 22 января 2025 год**ЗАВТРАК**

| Наименование блюда                           | Выход, г     | Пищевые вещества г |             |             | Энерг.ценн<br>ость, ккал | №<br>рецептуры |
|----------------------------------------------|--------------|--------------------|-------------|-------------|--------------------------|----------------|
|                                              |              | Белки, г           | Жиры, г     | Углеводы, г |                          |                |
| Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком | 155 (135/20) | 22,5               | 17          | 43,4        | 384                      | 223/2015       |
| Какао с молоком                              | 200          | 4                  | 3,4         | 17,5        | 119                      | 382/2015       |
| Масло сливочное                              | 15           | 0,1                | 10,8        | 0,2         | 99                       | 14/2015        |
| Хлеб пшеничный                               | 30           | 2,1                | 0,3         | 15,1        | 60                       | ПР             |
| Хлеб ржаной иодированный                     | 20           | 1,3                | 0,2         | 8,4         | 41                       | ПР             |
| Фрукты свежие                                | 130          | 0,5                | 0,5         | 12,7        | 61                       | 338/2015       |
| <b>ИТОГО:</b>                                |              | <b>30,5</b>        | <b>32,2</b> | <b>97,3</b> | <b>764</b>               |                |

**ОБЕД**

| Наименование блюда                             | Выход, г | Пищевые вещества г |             |              | Энерг.ценн<br>ость, ккал | №<br>рецептуры |
|------------------------------------------------|----------|--------------------|-------------|--------------|--------------------------|----------------|
|                                                |          | Белки, г           | Жиры, г     | Углеводы, г  |                          |                |
| Капуста квашеная                               | 100      | 1,6                | 0,1         | 5,2          | 26                       | 70/2015        |
| Рассольник Ленинградский                       | 250      | 2                  | 5,7         | 11,7         | 107                      | 96/2015        |
| Наггетсы                                       | 100      | 24,5               | 13,6        | 8,8          | 254                      | 595/2022       |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180      | 6,8                | 7,2         | 38,3         | 246                      | 309/2015       |
| Напиток из плодов шиповника                    | 200      | 0,6                | 0,2         | 11           | 65                       | 388/2015       |
| Хлеб пшеничный                                 | 40       | 2,8                | 0,4         | 20,2         | 80                       | ПР             |
| Хлеб ржаной иодированный                       | 30       | 2                  | 0,3         | 12,6         | 61                       | ПР             |
| <b>ИТОГО:</b>                                  |          | <b>40,3</b>        | <b>27,5</b> | <b>107,8</b> | <b>839</b>               |                |

Бухгалтер

Борисова Т.И.

Буфетчица

Рыбчинская О.М.