

4 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 20 марта 2025 год

### ЗАВТРАК

| Наименование блюда                                 | Выход, г  | Пищевые вещества г |         |             | Энерг.ценн<br>ость, ккал | №<br>рецептуры |
|----------------------------------------------------|-----------|--------------------|---------|-------------|--------------------------|----------------|
|                                                    |           | Белки, г           | Жиры, г | Углеводы, г |                          |                |
| Икра свекольная                                    | 60        | 1,3                | 0,1     | 13,2        | 111                      | 75/2015        |
| Котлета из мяса говядины с<br>соусом томатным      | 90(50/40) | 5,4                | 6,9     | 5,7         | 82                       | 268/2015       |
| Каша вязкая гречневая                              | 150       | 4,7                | 5       | 20,4        | 146                      | 303/2015       |
| Хлеб пшеничный                                     | 30        | 2,1                | 0,3     | 15,1        | 60                       | ПР             |
| Хлеб ржаной иодированный                           | 20        | 1,3                | 0,2     | 8,4         | 41                       | ПР             |
| Кондитерские изделия<br>промышленного производства | 37        | 2,1                | 23,2    | 91,1        | 678                      | П/Р            |
| Ряженка                                            | 200       | 5,8                | 5       | 8,4         | 102                      | 386/2015       |
| ИТОГО:                                             |           | 22,7               | 40,7    | 162,3       | 1220                     |                |

### ОБЕД

| Наименование блюда         | Выход, г | Пищевые вещества г |         |             | Энерг.ценн<br>ость, ккал | №<br>рецептуры |
|----------------------------|----------|--------------------|---------|-------------|--------------------------|----------------|
|                            |          | Белки, г           | Жиры, г | Углеводы, г |                          |                |
| Нарезка из соленых огурцов | 100      | 0,8                | 0,1     | 1,7         | 10                       | 70/2015        |
| Суп с рисовой крупой       | 250      | 0,5                | 4,7     | 10          | 150                      | 115/2015       |
| Гуляш из мяса птицы        | 100      | 8,8                | 6,8     | 8,6         | 132                      | 580/2022       |
| Каша вязкая пшеничная      | 180      | 4,7                | 5       | 29,3        | 184                      | 303/2015       |
| Какао с молоком            | 200      | 4                  | 3,4     | 17,5        | 119                      | 382/2015       |
| Хлеб пшеничный             | 40       | 2,8                | 0,4     | 20,2        | 80                       | ПР             |
| Хлеб ржаной иодированный   | 30       | 2                  | 0,3     | 12,6        | 61                       | ПР             |
| ИТОГО:                     |          | 23,6               | 20,7    | 99,9        | 736                      |                |

Бухгалтер

Борисова Т.И.

Буфетчица

Рыбчинская О.М.