

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

/Набиуллин Р.Р./

МЕНЮ

на 12.10.2023 четверг  
МОБУ СОШ № 21 г.Белорецк



Код блюда	Наименование	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	

Доп.питание(ГПД) Доп.питание

Пок0004	Сок 0,2	200	0,00	0,00	2,20	9,00
ИТОГО по приему: Доп.питание		12,54	0,00	0,00	2,20	9,00

ММС с 12 лет и старше Завтрак

КП22475	Плов из говядины	190	7,11	8,33	17,14	243,20
КП22003	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27,00
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,00	0,60	19,20	116,00
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	51,70
ИТОГО по приему: Завтрак		73,20	11,75	9,37	53,62	437,90

ММС с 12 лет и старше 2Обед 2 смена

КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20,00	281,67
КП22640	Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(195/30/40)	265	13,98	13,27	36,70	302,00
КП22476	Напиток лимонный	200	0,10	0,01	18,90	73,00
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,60	0,54	17,28	104,40
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,60	14,15	92,00
ИТОГО по приему: 2Обед 2 смена		84,45	26,90	27,00	107,03	853,07

ОВЗ с 12 лет и старше Завтрак

КП22475	Плов из говядины	190	7,11	8,33	17,14	243,20
КП22003	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27,00
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,00	0,60	19,20	116,00
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	51,70
ИТОГО по приему: Завтрак		73,20	11,75	9,37	53,62	437,90

ОВЗ с 12 лет и старше Обед

КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20,00	281,67
КП22640	Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(195/30/40)	265	13,98	13,27	36,70	302,00
КП22476	Напиток лимонный	200	0,10	0,01	18,90	73,00
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,60	0,54	17,28	104,40
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,60	14,15	92,00
ИТОГО по приему: Обед		84,45	26,90	27,00	107,03	853,07

**ОВЗ с 12 лет и старше 2Обед 2 смена**

КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20,00	281,67
КП22640	Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(195/30/40)	265	13,98	13,27	36,70	302,00
КП22476	Напиток лимонный	200	0,10	0,01	18,90	73,00
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,60	0,54	17,28	104,40
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,60	14,15	92,00
<b>ИТОГО по приему: 2Обед 2 смена</b>		<b>84,45</b>	26,90	27,00	107,03	853,07

**ОВЗ с 12 лет и старше 2Полдник 2 смена**

КП22475	Плов из говядины	190	7,11	8,33	17,14	243,20
КП22003	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27,00
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,00	0,60	19,20	116,00
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	51,70
<b>ИТОГО по приему: 2Полдник 2 смена</b>		<b>73,20</b>	11,75	9,37	53,62	437,90

**СВО с 12 лет и старше Завтрак**

КП22475	Плов из говядины	190	7,11	8,33	17,14	243,20
КП22003	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27,00
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,00	0,60	19,20	116,00
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	51,70
<b>ИТОГО по приему: Завтрак</b>		<b>73,20</b>	11,75	9,37	53,62	437,90

**СВО с 12 лет и старше 2Обед 2 смена**

КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20,00	281,67
КП22640	Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(195/30/40)	265	13,98	13,27	36,70	302,00
КП22476	Напиток лимонный	200	0,10	0,01	18,90	73,00
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,60	0,54	17,28	104,40
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,60	14,15	92,00
<b>ИТОГО по приему: 2Обед 2 смена</b>		<b>84,45</b>	26,90	27,00	107,03	853,07

**Уч-ся с 12 лет и старше Завтрак**

КП22475	Плов из говядины	190	7,11	8,33	17,14	243,20
КП22003	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27,00
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,00	0,60	19,20	116,00
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	51,70
<b>ИТОГО по приему: Завтрак</b>		<b>73,20</b>	11,75	9,37	53,62	437,90

**Уч-ся с 12 лет и старше 2Обед 2 смена**

КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20,00	281,67
КП22640	Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(195/30/40)	265	13,98	13,27	36,70	302,00
КП22476	Напиток лимонный	200	0,10	0,01	18,90	73,00

000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	45	3,60	0,54	17,28	104,40
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,60	14,15	92,00
<b>ИТОГО по приему: 2Обед 2 смена</b>		<b>84,45</b>	26,90	27,00	107,03	853,07

**Уч-ся с 12 лет и старше 2Полдник 2 смена**

КП22475	Плов из говядины	190	7,11	8,33	17,14	243,20
КП22003	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27,00
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	4,00	0,60	19,20	116,00
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	51,70
<b>ИТОГО по приему: 2Полдник 2 смена</b>		<b>73,20</b>	11,75	9,37	53,62	437,90

**Уч-ся с 7-11 лет Завтрак**

КП22475	Плов из говядины	160	5,98	7,02	14,43	204,80
КП22003	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27,00
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,20	0,48	15,36	92,80
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>ИТОГО по приему: Завтрак</b>		<b>64,44</b>	9,78	7,90	46,09	371,60

**Уч-ся с 7-11 лет 2Обед 2 смена**

КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16,00	225,33
КП22636	Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(175/30/30)	235	11,30	12,00	31,10	261,00
КП22476	Напиток лимонный	200	0,10	0,01	18,90	73,00
0000065	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,80	0,42	13,44	81,20
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,20	10,61	69,00
<b>ИТОГО по приему: 2Обед 2 смена</b>		<b>72,54</b>	21,42	22,70	90,05	709,53



# КОНТРОЛЬНОЕ БЛЮДО

МОБУ СОШ №21  
г. Белорецк





# КОНТРОЛЬНОЕ БЛЮДО

МОБУ СОШ №21  
г. Белорецк

