

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУООШ№21  
 Имени А.И.Гераськина  
 Т.Ж.Липаридзе  
 п. Перевалка

# МЕНЮ

Наименование блюда 03,05,2024

№ рецептуры	Выход(г)	Б	Ж	У	ккал	
<b>Завтрак 1-4</b>						
Пудинг из творога (запеченный)	323	160,0	10,20	16,92	19,2	269,88
Сгущенное молоко	484	20	0,12	0	15,76	63,54
Чай с сахаром	501	200,0	0,1	0	16,4	66,0
Хлеб пшен	114	45	1,35	0,17	10,03	47,05
Фрукты свежие(яблоки )	118	100,0	118	7,3	12	11
Хлеб ржаной йодированный	115	27	2,66	0,28/	27,22	82,25
итого		552	13,97	18,89	93,09	598,27
Цена		75,65				

<b>Завтрак 5-9</b>						
		Выход				
Пудинг из творога (запеченный)	323	180,0	10,20	16,92	19,2	269,88
Сгущенное молоко	484	11,0	0,12	0	15,76	63,54
Чай с сахаром	501	200,0	0,1	0	16,4	66,0
Хлеб пшеничный	114	22,0	1,35	0,17	10,03	47,05
Хлеб ржаной	115	23,0	1,35	0,17	10,03	47,05
Фрукты свежие(яблоки )	118	100,0	118	7,3	12	11
итого		416	13,12	17,26	71,96	493,52
Цена		44,17				

<b>Обед</b>						
Овощи в ассортименте по сезону	112	110	2,3	4,5	4,13	66,22
Борщ со сметаной	133	250	6,6	9,2	18,5	183,2
Мясо духовое с картофелем и овощами	366	260	19,62	13,77	4,29	228
Молоко с трубочкой	515	515	200	5,8	5	9,6
Сок яблочный	537	200	3,1	4,85	20,65	138,61
Хлеб пшеничный	114	53	2,7	0,34	20,06	94,1
Хлеб ржаной	115	30	4,05	0,51	30,09	141,15
Итого		900	40,78	35,94	134,59	1036,42
Цена		98,83				

Повар 