

Неделя: 1
День: 2

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ООШ № 21
Имени А.И. Гераськина
Поселка Перевалка
Т.А. Липаридзе

МЕНЮ
на 30 декабря 2025г



возрастная категория «7-11лет»

сезон «осенне-зимний»

Наименование блюд и кулинарных изделий с указанием основных ингредиентов	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, Ккал	Цена, руб
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,90	3,05	5,56	53,89	3,53
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3,35	5,60	23,57	159,02	9,89
КОТЛЕТА РАДУЖНАЯ	90	9,32	10,08	10,13	191,14	53,76
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42	8,53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1,97
ИТОГО за завтрак:	520	16,07	19,04	68,89	534,83	77,68
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /АПЕЛЬСИН/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	18,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 250/20	220	4,84	3,98	24,64	127,90	8,41
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,58	8,41	28,38	228,14	9,3
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	90	7,92	12,03	4,45	149,66	48,81
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,00	2,43	14,75	93,49	9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	2,19
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2,85
ИТОГО за обед:	840	26,94	27,65	117,25	822,50	98,86
ИТОГО за полдник:						

Заведующий производством _____

