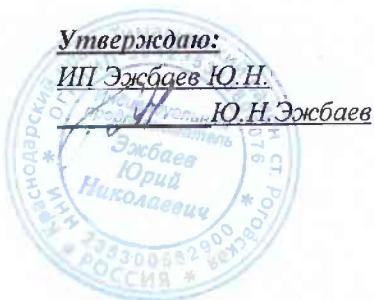




Утверждаю:

ИП Эжбаев Ю.Н.

Ю.Н. Эжбаев

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова

Вторник вторая неделя
На 10 декабря 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Сыр сычужный твердый порциями	2,3	3,0	0,0	36	5,63
175	Каша вязкая "Артековская"	7,3	6,0	34,6	222	15,57
120	Блинчики б/н	4,7	7,7	24,1	184	25,77
200	Какао с молоком	3,4	2,8	14,6	98	10,61
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,1	10,0	47	1,48
525	Итого	19,2	19,6	83,3	587	59,06

Обед

200	Рассольник "Ленинградский"	1,8	4,2	13,1	98	7,02
90	Рыба, запеченная в соусе	12,9	11,6	3,6	170	39,45
150	Рис с кукурузой и морковью	3,6	4,1	33,7	186	12,75
200	Кофейный напиток с молоком	3,8	3,5	11,2	91	9,63
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,2	15,1	71	2,23
30	Хлеб ржаной	2,0	0,3	12,7	61	3,01
20	Кондитерские изделия (вафли)	0,6	0,7	15,5	71	5,94
720	Итого	26,9	24,5	104,9	748	80,03

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н. Яворская

И.Н. Яворская



Утверждаю:
ИП Эжбатов Ю.Н.
Ю.Н. Эжбатов



Согласовано:
Директор МБОУ ООШ № 21
А.Н. Мочалов

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Вторник вторая неделя
На 10 декабря 2024 год

Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
250	Рассольник Ленинградский	2,22	5,22	16,42	122,17	11,61	14,51
100	Рыба, запеченная в соусе	14,30	12,89	4,00	189,49	40,17	50,21
180	Рис с кукурузой и морковью	4,36	4,89	40,42	223,25	14,94	18,68
200	Кофейный напиток с молоком	3,80	3,50	11,20	91,00	9,45	11,81
45	Хлеб пшеничный	3,43	0,28	22,58	106,57	3,29	4,11
25	Хлеб ржаной	1,66	0,22	10,60	50,99	2,40	3,00
26	Кондитерские изделия (вафли)	2,14	5,55	16,14	123,58	4,68	5,85
826	Итого	31,91	32,55	121,36	907,05	86,54	108,18

При приготовлении использована соль пищевая йодированная
Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар И.Н. Яворская

Утверждаю:
ИП Эжбаев Ю.Н.
Ю.Н. Эжбаев

Эжбаев
Юрий
Николаевич

Согласовано:
Директор МБОУ ООШ № 21
А.Н. Мочалова

МБОУ
ООШ № 21

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Вторник вторая неделя
На 10 декабря 2024 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
15	Сыр сычужный твердый (порциями)	3,48	4,43		54,60	6,37
200	Каши вязкая "Артековская"	8,35	6,89	39,50	253,30	17,23
200	Какао с молоком	3,38	2,77	14,57	97,81	10,43
135	Блинчики б/н	5,50	8,90	31,10	226,50	25,58
20	Хлеб пшеничный	1,53	0,12	10,04	47,36	1,46
570	Итого	22,24	23,11	95,21	679,57	61,07
<u>Обед</u>						
250	Рассольник Ленинградский	2,22	5,22	16,42	122,17	11,61
100	Рыба, запеченная в соусе	14,30	12,89	4,00	189,49	40,17
180	Рис с кукурузой и морковью	4,36	4,89	40,42	223,25	14,94
200	Кофейный напиток с молоком	3,80	3,50	11,20	91,00	9,45
45	Хлеб пшеничный	3,43	0,28	22,58	106,57	3,29
25	Хлеб ржаной	1,66	0,22	10,60	50,99	2,40
26	Кондитерские изделия (вафли)	2,14	5,55	16,14	123,58	4,68
826	Итого	31,91	32,55	121,36	907,05	86,54
	Всего	54,15	55,66	216,57	1586,62	147,61

При приготовлении использована соль пищевая йодированная
Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар И.Н.Яворская