

Ю.Н. Эжбаев



А. И. Мочалова

Дети с 7 до 11 лет

### Завтрак

### Обед

### Проводится С-витаминизация третьих блюд

## Повар

*И.Н.Яворская*



Утверждаю:

ИП Эжббаев Ю.Н.

Ю.Н. Эжббаев

Юрий  
Николаевич



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

М.Н. Мочалов

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети от 12 лет и старше

Среда вторая неделя

На 29 января 2025 год

Обед

| Выход | Наименование блюда                 | Б     | Ж     | У      | Ккал   | Цена   |        |
|-------|------------------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
| 100   | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 4,71  | 6,51  | 7,20   | 106,98 | 15,56  | 17,56  |
| 250   | Суп картофельный с бобовыми        | 5,72  | 4,53  | 18,74  | 139,00 | 10,58  | 11,94  |
| 100   | Наггетсы куриные                   | 9,56  | 14,80 | 16,00  | 235,60 | 57,95  | 65,38  |
| 180   | Каша ячневая вязкая                | 3,74  | 5,28  | 24,34  | 159,82 | 7,10   | 8,01   |
| 200   | Компот из смеси сухофруктов        |       |       | 9,68   | 38,70  | 2,85   | 3,22   |
| 60    | Хлеб пшеничный                     | 4,58  | 0,37  | 30,11  | 142,09 | 4,58   | 5,17   |
| 40    | Хлеб ржаной                        | 2,65  | 0,35  | 16,96  | 81,58  | 4,10   | 4,63   |
| 130   | Плоды или ягоды свежие (яблоко)    | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00  | 12,11  | 13,66  |
|       |                                    |       |       |        |        |        |        |
|       |                                    |       |       |        |        |        |        |
|       |                                    |       |       |        |        |        |        |
| 1060  | Итого                              | 31,36 | 32,24 | 132,83 | 950,77 | 114,83 | 129,56 |

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

*И.Н. Яворская*

И.Н. Яворская



Утверждаю:  
ИП Эжбаев Ю.Н.  
Ю.Н. Эжбаев



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

Меню  
МБОУ ООШ № 21  
Дети от 12 лет и старше

Среда вторая неделя  
На 29 января 2025 год  
Завтрак

| Выход       | Наименование блюда                 | Б     | Ж     | У      | Ккал    | Цена   |
|-------------|------------------------------------|-------|-------|--------|---------|--------|
| 140         | Рыба, тушенная в томате с овощами  | 12,40 | 12,10 | 9,29   | 197,7   | 51,28  |
| 200         | Пюре картофельное                  | 4,24  | 7,03  | 28,56  | 195,06  | 21,98  |
| 200         | Чай с сахаром                      | 0,19  |       | 10,09  | 41,11   | 1,60   |
| 30          | Хлеб пшеничный                     | 2,29  | 0,19  | 15,05  | 71,05   | 2,29   |
| 30          | Хлеб ржаной                        | 1,99  | 0,26  | 12,72  | 61,19   | 3,08   |
| 20          | Печенье овсяное                    | 1,20  | 3,49  | 13,33  | 89,63   | 5,44   |
|             |                                    |       |       |        |         |        |
|             |                                    |       |       |        |         |        |
|             |                                    |       |       |        |         |        |
| 620         | Итого                              | 22,31 | 23,07 | 89,04  | 655,74  | 85,67  |
| <u>Обед</u> |                                    |       |       |        |         |        |
|             |                                    |       |       |        |         |        |
| 100         | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 4,71  | 6,51  | 7,20   | 106,98  | 15,56  |
| 250         | Суп картофельный с бобовыми        | 5,72  | 4,53  | 18,74  | 139,00  | 10,58  |
| 100         | Наггетсы куриные                   | 9,56  | 14,80 | 16,00  | 235,60  | 57,95  |
| 180         | Каша ячневая вязкая                | 3,74  | 5,28  | 24,34  | 159,82  | 7,10   |
| 200         | Компот из смеси сухофруктов        |       |       | 9,68   | 38,70   | 2,85   |
| 60          | Хлеб пшеничный                     | 4,58  | 0,37  | 30,11  | 142,09  | 4,58   |
| 40          | Хлеб ржаной                        | 2,65  | 0,35  | 16,96  | 81,58   | 4,10   |
| 130         | Фрукты или ягоды свежие (яблоко)   | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 12,11  |
|             |                                    |       |       |        |         |        |
| 1060        | Итого                              | 31,36 | 32,24 | 132,83 | 951     | 114,83 |
|             | Всего                              | 53,67 | 55,31 | 221,87 | 1606,51 | 200,50 |

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

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

Повар

И.Н.Яворская