

Утверждаю:
И.о. директора МБОУ ООШ № 21
А.Н.Мочалова



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет+ОВЗ+инвалиды

Вторник вторая неделя
На 12 марта 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Салат из свежих огурцов	0,45	3,61	1,41	40	20,42
90	Гуляш из говядины	15,19	15,19	3,49	213	54,30
150	Каша вязкая ячневая	3,14	3,99	19,99	128	4,66
200	Чай с лимоном (витамин.)	0,10	0,05	15,20	61	2,77
25	Хлеб пшеничный	1,90	0,20	12,30	59	1,70
25	Хлеб ржаной	1,65	0,30	8,53	43	2,25
550	Итого	22,43	23,34	60,92	544	86,10

Обед

60	Маринад овощной с томатом	0,90	3,49	5,80	58	3,59
200	Солянка домашняя	4,04	11,50	43,58	293	22,82
100	Рыба (филе) припущенная	14,10	4,18	0,43	96	49,26
150	Картофельное пюре	3,08	6,18	19,78	147	13,11
200	Напиток из шиповника	0,60	0,20	15,20	65	4,78
40	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	2,72
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	2,70
780	Итого	27,74	26,23	114,49	805	98,98

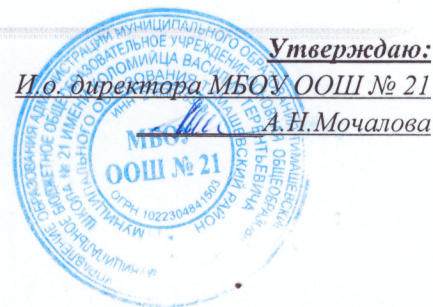
При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская





Утверждаю:

И.о. директора МБОУ ООШ № 21

А.Н.Мочалова

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети от 12 лет и старше

Вторник вторая неделя

На 12 марта 2024 год

Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Маринад овощной с томатом	1,50	5,83	9,67	97	5,98
250	Солянка домашняя	5,59	15,00	54,48	326	28,01
100	Рыба припущенная	14,10	4,18	0,43	96	46,09
180	Картофельное пюре	3,70	7,41	23,73	176	14,28
200	Напиток из шиповника	0,60	0,20	15,20	65	4,78
40	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	2,69
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	2,66
900	Итого	30,51	33,30	133,21	906,00	104,49
	Наценка 25%					26,12
	Всено					130,61

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская

