



МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«14» февраля 2023 год

Приём пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 7 до 11 лет	306 стр241	Горошек зеленый консервированный	60	12,70	35,52	1,73	1,63	3,47
	311	Гуляш из мяса птицы	100	24,37	111	9,6	11,42	2,58
	54-11г-2020	Картофельное пюре	150	12,09	145,8	3,1	6	19,7
	497(2) стр350	Какао с молоком	200	13,72	186	5	4,4	31,7
	108 стр72	Хлеб пшеничный	30	1,94	70,5	2,28	0,24	14,76
	109 стр72	Хлеб ржаной	20	1,69	34,8	1,32	0,24	6,68
		ИТОГО:	560	66,51	583,62	23,03	23,93	78,89

Повар:

И.Н.Яворская



МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«14» февраля 2023 год

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак от 12 лет и старше	№ 311 К	Гуляш из мяса птицы	100	36,45	111	9,6	11,42	2,58	
	№54-11г-2020	Пюре картофельное	150	14,31	145,8	3,1	6	19,7	
	№497(2)стр.350	Какао с молоком	200	18,48	186	5	4,4	31,7	
	№ 108 стр 72	Хлеб пшеничный	50	3,30	117,5	3,8	0,4	24,6	
	№ 109 стр 72	Хлеб ржаной	45	3,30	78,3	2,97	0,54	15,03	
			ИТОГО:	545	75,84	638,6	24,47	22,76	93,61

Повар: *mmf*

И.Н. Яворская

МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«14» февраля 2023 год

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак ОВЗ + инвалиды от 12 лет и старше	№107 стр.71	Помидоры соленые порционно	100	8,63	20	1,1	0,1	3,5
	№ 311 К	Гуляш из мяса птицы	100	24,37	111	9,6	11,42	2,58
	№54-11г-2020	Пюре картофельное	150	12,09	145,8	3,1	6	19,7
	№497(2)стр.350	Какао с молоком	200	13,72	186	5	4,4	31,7
	№ 108 стр 72	Хлеб пшеничный	50	3,24	117,5	3,8	0,4	24,6
	№ 109 стр 72	Хлеб ржаной	45	3,81	78,3	2,97	0,54	15,03
			ИТОГО:	645	65,86	658,6	25,57	22,86
Обед ОВЗ + инвалиды от 12 лет и старше	№44 стр.36	Салат из белокачанной капусты	100	4,54	94	1,6	7,1	5,9
	№104 стр.124	Суп картофельный с мясными фрикадельками	285	36,53	174,63	3,17	6,88	15,65
	№54-7п-2020	Рыба,припущенная в молоке	80	30,82	146,2	13,2	9,3	2,3
	№303 стр.240	Каша гречневая вязкая	180	8,76	174,6	5,49	6	24,62
	№389 стр.274	Сок фруктовый	200	16,00	84,8	1	0	20,2
	№ 108 стр 72	Хлеб пшеничный	60	3,88	141	4,56	0,48	29,52
	№ 109 стр 72	Хлеб ржаной	45	3,81	78,3	2,97	0,54	15,03
	№590 стр.415	Печенье сахарное	25	11,32	104,25	1,17	2,45	18,6
			ИТОГО:	975	115,66	997,78	33,16	32,75

Повар:



И.Н. Яворская