

Утверждаю:

ИП Эжбаев Ю.Н.

Ю.Н.Эжбаев



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н.Мочалова



Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет

Понедельник вторая неделя

На 09 декабря 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Салат из моркови с зеленым горошком	1,2	2,0	3,8	38	6,87
175	Рагу из курицы	13,3	16,6	15,2	264	38,11
200	Чай "Каркаде"	0,0	0,0	15,0	60	2,19
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,2	15,1	71	2,23
20	Хлеб ржаной	1,3	0,2	8,5	41	2,00
100	Плоды или ягоды свежие (бананы)	1,5	0,5	21,0	96	16,00
585	Итого	19,6	19,5	78,6	570	67,40

Обед

60	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	1,0	3,6	4,0	53	3,91
200	Суп-лапша домашняя	2,1	3,6	14,3	98	8,80
90	Мясо тушеное	12,8	13,6	2,5	184	70,11
150	Каша пшениная вязкая	4,2	3,4	25,6	150	4,77
200	Сок фруктовый (промышленное производство)	1,0	0,2	19,6	83	6,20
40	Хлеб пшеничный	3,1	0,3	20,1	95	2,97
35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71	3,51
100	Плоды или ягоды свежие (груши)	0,4	0,3	10,3	47	18,00
875	Итого	26,9	25,2	111,2	781	118,27

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

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

Понедельник вторая неделя
На 09 декабря 2024 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Салат из моркови с зеленым горошком	1,92	5,95	6,29	86,97	11,57
220	Рагу из крицы	13,70	16,00	17,80	270	54,87
200	Чай "Каркаде"			15,02	60,03	2,18
40	Хлеб пшеничный	3,05	0,25	20,07	94,73	2,92
35	Хлеб ржаной	2,32	0,31	14,84	71,39	3,36
100	Фрукты или ягоды свежие (банан)	1,50	0,50	21,00	96	14,50
695	Итого	22,49	23,01	95,02	679	89,40
<u>Обед</u>						
100	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	1,73	5,91	6,68	87,85	6,41
250	Суп-лапша Домашняя	2,63	4,48	17,87	122,58	10,24
100	Мясо тушеное	16,33	15,18	5,48	224,11	78,02
180	Каша пшеничная вязкая	2,64	5,28	30,60	180,00	5,51
200	Сок фруктовый (пром. производство)	0,97	0,19	19,59	83,42	6,20
45	Хлеб пшеничный	3,43	0,28	22,58	106,57	3,29
45	Хлеб ржаной	2,98	0,40	19,08	91,78	4,32
100	Фрукты или ягоды свежие (груша)	0,40	0,30	10,30	47	14,8
1020	Итого	31,11	32,02	132,18	943	128,79
	Всего	53,60	55,03	227,20	1622,43	218,19

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

Повар

И.Н.Яворская



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н.Мочалов

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети от 12 лет и старше

Понедельни вторая неделя

На 09 декабря 2024 год

Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	1,73	5,91	6,68	87,85	6,41	8,01
250	Суп-лапша Домашняя	2,63	4,48	17,87	122,58	10,24	12,80
100	Мясо тушеное	16,33	15,18	5,48	224,11	78,02	97,53
180	Каша пшениная вязкая	2,64	5,28	30,60	180,00	5,51	6,89
200	Сок фруктовый (пром. производство)	0,97	0,19	19,59	83,42	6,20	7,75
45	Хлеб пшеничный	3,43	0,28	22,58	106,57	3,29	4,11
45	Хлеб ржаной	2,98	0,40	19,08	91,78	4,32	5,40
100	Плоды или ягоды свежие (груша)	0,40	0,30	10,30	47	14,8	18,50
1020	Итого	31,11	32,02	132,18	943,31	128,79	160,99

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар  И.Н.Яворская