



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет

Четверг первая неделя
На 21 ноября 2024 год

Завтрак						
Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Салат их свежих помидоров	0,7	3,7	2,1	45	8,72
180	Кулеш с мясом и гречневой крупой	14,7	13,8	17,8	254	56,95
200	Напиток из яблок с лимоном (горячий)	0,3	0,2	20,3	88	7,57
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,2	15,1	71	2,19
18	Хлеб ржаной	1,2	0,2	7,6	37	1,73
100	Плоды или ягоды свежие (груши)	0,4	0,3	10,3	47	14,80
588	Итого	19,6	18,4	73,1	543	91,96
Обед						
200	Суп с клецками	2,3	4,0	11,3	90	4,38
90	Тефтели мясные	7,2	13,2	9,3	190	33,03
150	Макароны отварные	5,4	4,6	34,2	200	7,94
200	Кофейный напиток с молоком	3,8	3,5	11,2	91	8,66
35	Хлеб пшеничный	2,7	0,2	17,6	83	2,56
35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71	3,36
100	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	0,4	0,4	9,8	47	8,69
810	Итого	24,0	26,3	108,1	772	68,62

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. Мочалов

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети от 12 лет и старше

Четверг первая неделя

На 21 ноября 2024 год

Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
250	Суп с клецками	2,88	4,53	14,09	108,77	7,19	8,99
100	Тефтели из говядины в молочном соусе	12,15	12,79	8,57	197,99	57,13	71,41
180	Макароны отварные с сыром	11,93	14,65	34,73	320,16	22,04	27,55
200	Кисель из сока плодового или ягодного	0,30	0,06	23,15	94,09	3,50	4,38
40	Хлеб пшеничный	3,05	0,25	20,07	94,73	2,92	3,65
35	Хлеб ржаной	2,32	0,31	14,84	71,39	3,36	4,20
100	Яблоко	0,40	0,40	9,80	47	8,69	10,86
905	Итого	33,03	32,99	125,25	934,13	104,83	131,04

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

Четверг первая неделя
На 21 ноября 2024 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Салат из свежих помидоров	1,12	6,18	4,66	80,82	13,71
200	Кулеш с мясом и гречневой крупой	16,35	16,31	19,78	291	63,46
200	Напиток из яблочный с лимоном	0,34	0,22	20,26	88,2	7,57
35	Хлеб пшеничный	2,67	0,22	17,56	82,89	2,56
40	Хлеб ржаной	2,65	0,35	16,96	81,58	3,84
100	Груша	0,40	0,30	10,30	47,00	14,80
675	Итого	23,53	23,58	89,52	671,49	105,94
<u>Обед</u>						
250	Суп с клецками	2,88	4,53	14,09	108,77	7,19
100	Тефтели из говядины в молочном соусе	12,15	12,79	8,57	197,99	57,13
180	Макароны отварные с сыром	11,93	14,65	34,73	320,16	22,04
200	Кисель из сока плодового или ягодного	0,30	0,06	23,15	94,09	3,50
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	Яблоко	0,40	0,40	9,80	47	8,69
905	Итого	33,03	32,99	125,25	934,13	104,83
	Всего	56,56	56,57	214,77	1605,62	210,77

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

Повар И.Н.Яворская