

Утверждено:

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

Вторник вторая неделя

На 22 октября 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
180	Каша вязкая "Артековская"	7,5	6,4	42,7	260	15,53
105	Блинчики	5,4	8,3	30,7	219	8,83
20	Джем	0,1	0,1	14,4	56	4,34
200	Кофейный напиток с молоком	3,8	3,5	11,2	91	8,53
505	Итого	16,8	18,3	99,0	626	37,23

Обед

200	Борщ с фасолью и картофелем	3,1	4,8	13,1	110	8,61
90	Рыба, запеченная в соусе	16,9	9,8	3,6	171	36,10
150	ВОК "Рис с овощами"	4,3	10,3	40,8	274	11,26
200	Компот из яблок с лимоном	0,3	0,2	24,3	103	7,53
35	Хлеб пшеничный	2,7	0,2	17,6	83	2,49
35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71	3,30
710	Итого	29,5	25,7	114,2	813	69,29

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н. Яворская

И.Н. Яворская



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Вторник вторая неделя
На 22 октября 2024 год

Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
250	Борщ с фасолью и картофелем	3,80	5,90	16,10	136,5	9,72	12,15
120	Рыба, запеченная в соусе	15,50	13,10	4,80	198,2	48,10	60,13
180	ВОК "Рис с овощами"	5,10	12,40	49,00	328,9	13,49	16,86
200	Компот из яблок с лимоном	0,30	0,20	24,30	103	7,53	9,41
45	Хлеб пшеничный	3,40	0,30	22,60	106,6	3,20	4,00
45	Хлеб ржаной	3,00	0,40	19,10	91,8	4,24	5,30
840	Итого	31,10	32,30	135,90	965	86,28	107,85

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

Повар _____

И.Н.Яворская



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше
Инвалиды и ОВЗ

Вторник вторая неделя
На 22 октября 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
180	Каша вязкая "Артековская"	7,50	8,00	42,80	274,2	17,13
150	Блинчики	7,10	12,60	40,60	341,2	28,37
20	Повидло	0,10	0,10	14,40	55,9	4,13
200	Кофейный напиток с молоком	3,10	2,40	15,60	97	8,53
550	Итого	17,80	23,10	113,40	768,3	58,16

Обед

ОВЗ,инвалиды,многодетные,СВО

250	Борщ с фасолью и картофелем	3,80	5,90	16,10	136,5	9,72
120	Рыба, запеченная в соусе	15,50	13,10	4,80	198,2	48,10
180	ВОК "Рис с овощами"	5,10	12,40	49,00	328,9	13,49
200	Компот из яблок с лимоном	0,30	0,20	24,30	103	7,53
45	Хлеб пшеничный	3,40	0,30	22,60	106,6	3,20
45	Хлеб ржаной	3,00	0,40	19,10	91,8	4,24
840	Итого	31,10	32,30	135,90	965	86,28
	Всего	48,90	55,40	249,30	1733,3	144,44

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

Повар И.Н.Яворская