



МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«20» января 2023 год

Приём пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 7 до 11 лет	54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	7,57	73,42	1,05	3,22	9,97
	54-21м-2020	Курица отварная	85	36,92	161,2	10,72	6,12	0,94
	54-1г-2020	Макароны отварные	100	5,56	134,67	3,53	3,66	21,8
	389 стр274	Сок фруктовый (пром.производства)	200	16,00	84,8	1	0	20,2
	108 стр72	Хлеб пшеничный	30	1,94	70,5	2,28	0,24	14,76
	590 стр415	Печенье сахарное	25	11,32	104,25	1,17	2,45	18,6
			ИТОГО:	500	79,31	628,84	19,75	15,69

Повар:  И.Н.Яворская



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ООШ № 21
А.С. Денисенко

МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«20» января 2023 год

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 12 лет и старше	№54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	10,10	97,9	1,4	4,3	13,3
	№54-21м-2020	Птица отварная	100	62,01	161,2	10,72	6,12	0,94
	№54-1г-2020	Макароны отварные	150	9,72	202	5,3	5,5	32,7
	№389 стр.274	Сок фруктовый	200	8,58	84,8	1	0	20,2
	№ 108 стр 72	Хлеб пшеничный	45	2,97	105,75	3,42	0,36	22,14
	№109 стр.72	Хлеб ржаной	35	2,57	60,9	2,31	0,42	11,69
		ИТОГО:	610	95,95	712,55	24,15	16,7	100,97

Повар:

И.Н. Яворская