



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет

Пятница первая неделя
На 24 января 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Овощи натуральные соленные (помидоры)	0,6	0,0	1,4	8	5,59
150	Омлет с морковью	12,0	18,2	5,5	234	37,09
200	Кисель из сока плодового или ягодного	0,2	0,0	29,8	120	3,94
40	Хлеб пшеничный	3,1	0,3	20,1	95	3,05
40	Хлеб ржаной	2,7	0,4	17,0	82	4,10
130	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	0,8	0,2	7,5	38	19,50
620	Итого	19,3	19,0	81,2	577	73,27

Обед

200	Солянка	4,5	7,3	5,4	108	20,02
180	Рагу из птицы, овощей с кашей	11,4	17,7	18,4	282	41,39
200	Компот из кураги	0,9	0,1	27,8	116	4,87
60	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,1	142	4,58
30	Хлеб ржаной	2,0	0,3	12,7	61	3,08
220	Плоды или ягоды свежие (бананы)	1,5	0,5	21,0	96	41,80
890	Итого	24,8	26,2	115,3	805	115,74

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

Пятница первая неделя
На 24 января 2025 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Помидоры соленые	1,07		2,33	13,58	9,31
200	Омлет с морковью	15,95	22,15	7,30	293,33	46,93
200	Кисель из сока плодового или ягодного	0,18		31,71	127,99	4,08
30	Хлеб пшеничный	2,29	0,19	15,05	71,05	2,29
30	Хлеб ржаной	1,99	0,26	12,72	61,19	3,08
100	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	0,80	0,20	7,50	38,00	15,00
660	Итого	22,28	22,80	76,61	605,14	80,69
Обед						
250	Солянка	5,10	9,17	2,30	116,06	21,60
200	Рагу из птицы, овощей с кашей	14,42	21,35	18,99	330,87	49,90
200	Компот из кураги	1,08	0,06	29,95	125,56	5,75
63	Хлеб пшеничный	4,81	0,39	31,61	149,20	4,81
65	Хлеб ржаной	4,30	0,57	27,55	132,57	6,66
220	Плоды или ягоды свежие (бананы)	1,50	0,50	21,00	96,00	38,00
998	Итого	31,21	32,04	131,40	950,26	126,72
	Всего	53,49	54,84	208,01	1555,40	207,41

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

Повар И.Н.Яворская



Утверждено:
ИП Жигалов Ю.Н.



Согласовано:
Директор МБОУ ООШ № 21
А.Н. Мочалов

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Пятница первая неделя
На 24 января 2025 год

Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
250	Солянка	5,10	9,17	2,30	116,06	21,60	24,37
200	Рагу из птицы, овощей с кашей	14,42	21,35	18,99	330,87	49,90	56,30
200	Компот из кураги	1,08	0,06	29,95	125,56	5,75	6,49
63	Хлеб пшеничный	4,81	0,39	31,61	149,20	4,81	5,43
65	Хлеб ржаной	4,30	0,57	27,55	132,57	6,66	7,51
220	Фрукты или ягоды свежие (бананы)	1,50	0,50	21,00	96,00	38,00	42,88
998	Итого	31,21	32,04	131,40	950,26	126,72	142,98

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

Повар

И.Н. Яворская