



Утверждаю:

И.о. директора МБОУ ООШ № 21

А.Н.Мочалова

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет+ОВЗ+инвалиды

Вторник вторая неделя

На 30 января 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Свекла отварная дольками	0,60	0,10	5,20	25	3,94
90	Гуляш из говядины	12,10	13,99	2,38	187	56,13
150	Каша вязкая (ячневая)	3,14	3,99	19,99	128	4,62
200	Чай с лимоном (витамин.)	0,10	0,05	15,20	61	2,78
25	Хлеб пшеничный	1,90	0,20	12,30	59	1,69
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	1,79
40	Пирожное школьное к чаю с повидлом	2,00	2,00	13,70	83	28,00
585	Итого	21,16	20,57	75,45	578	98,95

Обед

60	Маринад овощной с томатом	0,90	3,49	5,80	58	3,64
200	Солянка домашняя	4,04	11,50	43,58	293	22,73
100	Рыба припущенная	14,10	4,18	0,43	96	46,13
150	Картофельное пюре	3,05	5,78	19,78	143	12,86
200	Напиток из шиповника	0,60	0,20	15,20	65	4,78
30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	71	2,02
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	2,68
220	Плоды или ягоды свежие (бананы)	1,50	0,50	21,00	96	39,60
990	Итого	28,45	26,25	130,57	874	134,44

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар _____

И.Н.Яворская



Утверждаю:
И.о. директора МБОУ ООШ № 21
А.Н. Мочалова

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Вторник вторая неделя
На 30 января 2024 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Свекла отварная дольками	1,00	0,17	8,67	42	6,54
100	Гуляш из говядины	13,44	15,54	2,64	208	60,33
180	Каша вязкая ячневая	3,77	4,79	23,95	154	5,55
200	Чай с лимоном витаминизированный	0,10	0,05	15,20	61	2,78
30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	71	2,02
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	1,79
630	Итого	21,91	21,03	71,90	571,00	79,01
	Наценка 25%					19,75
	Всено					98,76

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

Повар _____ И.Н.Яворская

