


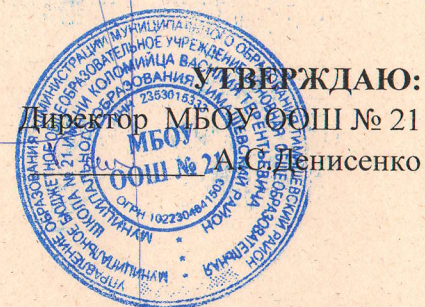


**МЕНЮ**  
**МБОУ ООШ № 21**  
«02» февраля 2023 год

Приём пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак от 7 до 11 лет	49 стр39	Салат из квашеной капусты с яблоком	60	6,39	70,2	0,66	6,12	3,18	
	54-4р-2020	Котлета рыбная с морковью	100	35,63	113,1	12,5	4,5	5,7	
	429 стр312	Картофельное пюре	150	11,74	138	3,15	6,6	16,35	
	54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	2,23	27,9	0,3	0	6,7	
	108 стр72	Хлеб пшеничный	30	1,94	70,5	2,28	0,24	14,76	
	109 стр72	Хлеб ржаной	20	1,71	34,8	1,32	0,24	6,68	
	112 стр73	Фрукты свежие, бананы	240	26,40	134,4	2,1	0,7	29,4	
			ИТОГО:	800	86,04	588,9	22,31	18,4	82,77

Повар: 

И.Н.Яворская



**МЕНЮ**  
**МБОУ ООШ № 21**  
**«02» февраля 2023 год**

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 12 лет и старше	№48 стр.38	Салат из квашенной капусты с луком	80	11,58	87,2	1,28	8,08	2,4
	№54-4р-2022	Котлета рыбная с морковью	100	52,40	113,1	12,5	4,5	5,7
	№54-11г-2020	Пюре картофельное	150	14,83	145,8	3,1	6	19,7
	№350 стр.259	Кисель из плодов и ягод свежих	200	6,16	117	0,13	0,048	24,53
	№ 108 стр 72	Хлеб пшеничный	60	3,96	141	4,56	0,48	29,52
	№109 стр.72	Хлеб ржаной	40	2,86	69,6	2,64	0,48	13,36
			ИТОГО:	630	91,79	673,7	24,21	19,588

Повар:

И.Н. Яворская