



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет+ОВЗ+инвалиды

Понедельник первая неделя
На 14 октября 2024 год

<u>Завтрак</u>						
Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
200	Каша рисовая молочная жидкая	4,9	6,8	29,9	201	14,11
105	Блинчики	5,4	7,5	30,7	212	8,62
20	Молоко сгущенное	1,4	1,7	11,1	66	3,18
200	Кофейный напиток с молоком	3,8	3,5	11,2	91	9,18
525	Итого	15,5	19,5	82,9	569	35,09

<u>Обед</u>						
60	Овощи натуральные свежие (помидоры)	0,6	0,1	2,2	14	7,06
200	Суп-лапша домашняя	2,1	3,6	14,3	98	7,68
90	Зразы рубленые	8,7	13,9	9,9	202	36,75
160	Каша ячневая вязкая	3,3	4,7	21,6	142	4,89
200	Компот из свежих плодов и ягод	0,2	0,1	13,4	57	4,14
45	Хлеб пшеничный	3,4	0,3	22,6	107	3,16
45	Хлеб ржаной	3,0	0,4	19,1	92	4,21
100	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	0,4	0,4	9,8	47	9,13
900	Итого	21,8	23,5	112,9	759	77,02

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.И. Яворская

ИИЭ Яковлев Ю.Н.

Ю.Н. Эжбаев



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 21

А. Н. Мамалов



МБОУ ООШ № 21

Дети от 12 лет и старше

Понедельник первая неделя

На 14 октября 2024 год

Obed

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Помидоры свежие в нарезке	1,10	0,20	3,70	23,3	16,48	20,60
250	Суп-лапша домашняя	3,00	4,80	17,90	126,3	9,94	12,43
100	Зразы рубленные	15,90	20,70	10,90	284,7	46,32	57,90
180	Каши ячневая вязкая	3,70	5,30	24,30	159,8	5,76	7,20
200	Компот из свежих плодов и ягод	0,20	0,10	13,40	57,3	6,08	7,60
50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,10	118,4	3,55	4,44
50	Хлеб ржаной	3,30	0,40	21,20	102	4,72	5,90
100	Яблоко	0,40	0,40	9,80	47	8,93	11,16
1030	Итого	31,40	32,20	126,30	918,80	101,78	127,23

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская



Утверждено:
Н.Н. Яворская
Ю.Н. Эсбаев



Согласовано:
Н.Н. Яворская
Ю.Н. Эсбаев

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

Понедельник первая неделя
На 14 октября 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
200	Каша рисовая молочная жидкая	4,90	4,00	29,90	176	15,58
150	Блинчики	7,70	11,90	43,90	312,9	28,37
30	Молоко сгущенное	2,20	2,60	16,70	98,4	4,78
200	Кофейный напиток с молоком	3,80	3,50	11,20	91	9,32
580	Итого	18,60	22,00	101,70	678,3	58,05

Обед

ОВЗ, инвалиды, многодетные, СВО

100	Помидоры свежие в нарезке	1,10	0,20	3,70	23,3	16,48
250	Суп-лапша домашняя	2,60	4,50	17,90	122,6	9,94
100	Зразы рубленые	15,90	20,70	10,90	284,7	46,32
180	Каша ячневая вязкая	3,70	5,30	24,30	159,8	5,76
200	Компот из свежих плодов и ягод	0,20	0,10	13,40	57,3	6,08
50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,10	118,4	3,55
50	Хлеб ржаной	3,30	0,40	21,20	102	4,72
100	Яблоко	0,40	0,40	9,80	47	8,93
1030	Итого	31,00	31,90	126,30	915,1	101,78
	Всего	49,60	53,90	228,00	1593,4	159,83

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

Повар

Н.Н. Яворская