



МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«23» декабря 2022 год

Приём пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 7 до 11 лет	48 стр38	Салат из квашенной капусты с луком	50	5,46	47	0,8	5,05	1,5
	54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	47,45	354,4	11,12	15,4	38,6
	54-6хн-2020	Компот из вишни	200	13,69	42,8	0,3	0,1	10,3
	108 стр72	Хлеб пшеничный	30	1,93	70,5	2,28	0,24	14,76
	109 стр72	Хлеб ржаной	20	1,70	34,8	1,32	0,24	6,68
			ИТОГО:	500	70,23	549,5	15,82	21,03

Повар:

И.Н.Яворская



ТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ООШ № 21
Пенисенко

МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«23» декабря 2022 год

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 12 лет и старше	№54-9з-2020 стр.14	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоком	80	4,91	96,7	1,1	8,1	4,8
	№54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	58,26	354,4	15,2	15,4	38,6
	№54-6хн-2020	Компот из плодов и ягод	200	6,64	42,8	0,3	0,1	10,3
	№ 108 стр 72	Хлеб пшеничный	50	3,30	117,5	3,8	0,4	24,6
	№ 109 стр 72	Хлеб ржаной	31	2,26	53,94	2,05	0,37	10,35
		ИТОГО:	561	75,37	665,34	22,45	24,37	88,65

Повар: *И.Н. Яворская*

И.Н. Яворская