

Утверждаю:

ИП Эжбаев Ю.Н.

Ю.Н. Эжбаев



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова



Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет

Среда вторая неделя

На 13 ноября 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	7,9	10,3	4,0	142	30,01
150	Пюре картофельное	3,2	5,3	21,4	146	14,20
200	Кофейный напиток из цикория с молоком	2,8	2,4	14,3	91	9,35
25	Хлеб пшеничный	1,9	0,2	12,5	59	1,83
25	Хлеб ржаной	1,7	0,2	10,6	51	2,40
20	Кондитерские изделия (печенье)	1,5	2,0	14,9	83	4,94
510	Итого	19,0	20,3	77,7	573	62,73

Обед

60	Овощи натуральные свежие (помидоры)	0,6	0,1	2,2	14	10,59
200	Суп картофельный с бобовыми	4,6	4,3	15,0	117	4,51
90	Наггетсы куриные	13,3	18,0	10,8	350	30,91
150	Каша пшеничная вязкая	2,2	4,4	25,5	150	4,60
200	Компот из смеси сухофруктов	0,0	0,0	6,8	27	2,92
35	Хлеб пшеничный	2,7	0,2	17,6	83	2,56
35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71	3,36
100	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	0,4	0,4	9,8	47	8,69
870	Итого	26,0	27,8	102,5	859	68,14

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская

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

Среда вторая неделя
На 13 ноября 2024 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Рыба, тушенная в томате с овощами	10,00	8,20	6,70	158,6	33,35
180	Пюре картофельное	3,80	6,30	25,70	175,5	17,00
200	Кофейный напиток из цикория с молоком	3,40	2,90	15,30	101,6	10,75
25	Хлеб пшеничный	1,90	0,20	12,50	59,2	1,83
25	Хлеб ржаной	1,70	0,20	10,60	51	2,40
20	Печенье	1,50	2,00	14,90	83,4	10,50
550	Итого	22,30	19,80	85,70	629,3	75,83
<u>Обед</u>						
50	Помидоры свежие в нарезке	0,50	0,10	1,80	11,6	8,23
250	Суп картофельный с бобовыми	5,70	4,50	18,70	139	9,17
120	Наггетсы куриные	12,70	23,40	16,80	322,3	55,72
150	Каша пшениная вязкая	4,00	3,30	24,40	143,5	4,49
200	Компот из смеси сухофруктов			6,80	27,1	2,92
50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,10	118,4	3,65
50	Хлеб ржаной	3,30	0,40	21,20	102	4,80
100	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	1,50	0,50	21,00	96	8,69
970	Итого	31,50	32,50	135,80	960	97,67
	Всего	53,80	52,30	221,50	1589,2	173,50

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

Среда вторая неделя
На 13 ноября 2024 год
Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
50	Помидоры свежие в нарезке	0,50	0,10	1,80	11,6	8,23	10,29
250	Суп картофельный с бобовыми	5,70	4,50	18,70	139	9,17	11,46
120	Наггетсы куриные	12,70	23,40	16,80	322,3	55,72	69,65
150	Каша пшениная вязкая	4,00	3,30	24,40	143,5	4,49	5,61
200	Компот из смеси сухофруктов			6,80	27,1	2,92	3,65
50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,10	118,4	3,65	4,56
50	Хлеб ржаной	3,30	0,40	21,20	102	4,80	6,00
100	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	1,50	0,50	21,00	96	8,69	10,86
970	Итого	31,50	32,50	135,80	959,90	97,67	122,09

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

Повар И.Н.Яворская