

Утверждаю:

И.Н. Эжбаев Ю. Н.

Ю. Н. Эжбаев



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова



Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет

Пятница вторая неделя

На 15 ноября 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Масло (порциями)	0,1	8,3	0,1	75	8,30
40	Яйца вареные	5,0	4,5	0,3	61	10,46
200	Суп молочный с макаронными изделиями	4,9	4,3	16,0	123	10,31
200	Чай с сахаром	0,2	0,0	10,1	41	1,56
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	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	1,5	0,5	21,0	96	8,69
620	Итого	16,6	18,1	79,9	551	45,24

Обед

60	Огурец в нарезке	0,5	0,1	1,5	8	10,03
200	Суп картофельный с крупой и томатом	1,7	2,2	13,7	82	5,50
200	Рагу из курицы	17,4	21,4	22,7	346	33,18
200	Напиток яблочный	0,1	0,1	20,8	84	2,83
50	Хлеб пшеничный	3,8	0,3	25,1	118	3,65
45	Хлеб ржаной	3,0	0,4	19,1	92	4,32
755	Итого	26,4	24,5	102,9	731	59,51

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

Пятница вторая неделя
На 15 ноября 2024 год
Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Огурцы в нарезке	0,78	0,10	2,43	13,58	16,72	20,90
250	Суп картофельный с крупой и томатом	2,14	2,79	17,16	102,76	6,88	8,60
200	Рагу из курицы	13,39	20,40	25,72	345,56	39,20	49,00
200	Напиток яблочный	0,06	0,06	20,81	84,34	2,09	2,61
60	Хлеб пшеничный	4,58	0,37	30,11	142,09	4,38	5,48
50	Хлеб ржаной	3,31	0,44	21,20	101,98	4,80	6,00
100	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	0,87	0,10	9,22	43,65	8,69	10,86
960	Итого	25,13	24,26	126,65	833,96	82,76	103,45

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

Повар И.Н.Яворская



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети от 12 лет и старше

Пятница вторая неделя

На 15 ноября 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
15	Масло порциями	0,08	12,38	0,12	112,2	12,45
40	Яйцо вареное	4,96	4,49	0,27	61,3	10,46
250	Суп молочный с макаронными изделиями	6,12	5,05	19,99	150,71	12,52
200	Чай с сахаром	0,19		10,09	41,11	1,56
40	Хлеб пшеничный	3,05	0,25	20,07	94,73	2,92
40	Хлеб ржаной	2,65	0,35	16,96	81,58	3,84
100	Фрукты или ягоды свежие (бананы)	0,40	0,40	9,80	47	14,50
685	Итого	17,45	22,92	77,30	588,63	58,25
<u>Обед</u>						
100	Огурцы в нарезке	0,78	0,10	2,43	13,58	16,72
250	Суп картофельный с крупой и томатом	2,14	2,79	17,16	102,76	6,88
200	Рагу из курицы	13,39	20,40	25,72	345,56	39,20
200	Напиток яблочный	0,06	0,06	20,81	84,34	2,09
60	Хлеб пшеничный	4,58	0,37	30,11	142,09	4,38
50	Хлеб ржаной	3,31	0,44	21,20	101,98	4,80
100	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	0,87	0,10	9,22	43,65	8,69
960	Итого	25,13	24,26	126,65	834	82,76
	Всего	42,58	47,18	203,95	1422,59	141,01

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская