УТВЕРЖДАЮ:
И.о.директора МБОУ ООШ № 21
_____ А.Н. Мочалова

МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«14» сентября 2022 год

Приём пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 7 до 11 лет	54-20з-2020	Горошек зеленый	40	6,63	15	1,2	0,1	2,4
	349	Тефтели рыбные	120	15,50	145	10,44	6,36	11,52
	54-11г-2020	Картофельное пюре	150	11,80	146	3,1	6	19,7
	54-21гн-2020	Какао с молоком	200	12,57	107	4,6	4,4	12,5
	108	Хлеб пшеничный	44	2,81	103	3,34	0,35	21,65
	109	Хлеб ржаной	38	3,19	66	2,51	0,46	12,96
	338	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	150	11,34	70,5	0,6	0,6	14,7
	ИТОГО:		742	63,84	652,5	25,79	18,27	95,43

Повар: И.Н.Яворская

УТВЕРЖДАЮ:
ИО директора МБОУ ООШ № 21
_____ А.Н.Мочалова

МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«14» сентября 2022 год

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 12 лет и старше	349	Тефтели рыбные	120	22,05	145	10,44	6,36	11,52
	54-11г-2020	Картофельное пюре	150	13,95	146,00	3,1	6	19,7
	54-21гн-2020	Какао с молоком	200	16,48	107	4,6	4,4	12,5
	108	Хлеб пшеничный	62	4,09	146	4,71	0,5	30,5
	109	Хлеб ржаной	55	4,03	96	3,63	0,66	18,37
		ИТОГО:	587	60,60	640,00	26,48	17,92	92,59

Повар: И.Н.Яворская