



МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«12» января 2023 год

Приём пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак от 7 до 11 лет	86	Салат из соленых огурцов с луком	60	5,97	88,8	0,68	7,26	4,26	
	343 стр241	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	41,34	191,9	16,1	11,3	6,3	
	54-11г-2020	Картофельное пюре	150	11,72	145,8	3,1	6	19,7	
	494 стр348	Чай с лимоном	200	2,54	61	0,1	0	15,2	
	108 стр72	Хлеб пшеничный	35	2,25	82,25	2,66	0,28	17,22	
	109 стр72	Хлеб ржаной	20	1,70	34,8	1,32	0,24	6,68	
	112 стр73	Фрукты свежие, груши	150	14,70	70,5	0,6	0,45	15,45	
			ИТОГО:	715	80,22	675,05	24,56	25,53	84,81

Повар:

И.Н.Яворская

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ ООШ № 21
 А.С. Денисенко



МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«12» января 2023 год

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак от 12 лет и старше	№54-11р-2020	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	56,76	191,9	16,1	11,3	6,3	
	№54-11г-2020	Пюре картофельное	150	14,06	145,8	3,1	6	19,7	
	№494 стр.348	Чай с лимоном	200	2,93	61	0,1	0	15,2	
	№ 108 стр 72	Хлеб пшеничный	45	2,97	105,75	3,42	0,36	22,14	
	№ 109 стр 72	Хлеб ржаной	30	2,20	52,2	1,98	0,36	10,02	
		ИТОГО:	525	78,92	556,65	24,7	18,02	73,36	

Повар: *Вол*

И.Н. Яворская