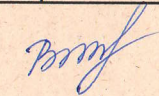


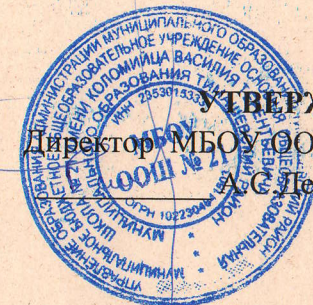
УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ ООШ № 21
 Гонисенко



МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«19» января 2023 год

Приём пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак от 7 до 11 лет	49 стр39	Салат из квашеной капусты с яблоком	60	6,39	70,2	0,66	6,12	3,18	
	54-4р-2020	Котлета рыбная с морковью	100	35,63	113,1	12,5	4,5	5,7	
	429 стр312	Картофельное пюре	150	11,74	138	3,15	6,6	16,35	
	54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	2,23	27,9	0,3	0	6,7	
	108 стр72	Хлеб пшеничный	30	1,94	70,5	2,28	0,24	14,76	
	109 стр72	Хлеб ржаной	20	1,71	34,8	1,32	0,24	6,68	
	112 стр73	Фрукты свежие, бананы	140	15,40	134,4	2,1	0,7	29,4	
			ИТОГО:	700	75,04	588,9	22,31	18,4	82,77

Повар:  И.Н.Яворская



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

МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«19» января 2023 год

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 12 лет и старше	№48 стр.38	Салат из квашенной капусты с луком	80	11,48	87,2	1,28	8,08	2,4
	№54-4р-2022	Котлета рыбная с морковью	100	40,03	113,1	12,5	4,5	5,7
	№54-11г-2020	Пюре картофельное	150	14,06	145,8	3,1	6	19,7
	№350 стр.259	Кисель из плодов и ягод свежих	200	5,84	117	0,13	0,048	24,53
	№ 108 стр 72	Хлеб пшеничный	60	3,96	141	4,56	0,48	29,52
	№109 стр.72	Хлеб ржаной	40	2,86	69,6	2,64	0,48	13,36
		ИТОГО:	630	78,23	673,7	24,21	19,588	95,21

Повар:

И.Н. Яворская