



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет+ОВЗ+инвалиды

Среда первая неделя
На 18 сентября 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Сыр сычужный твердый порциями	2,32	2,95	0,00	36	4,64
155	Запеканка из творога с морковью	9,73	13,43	27,47	286	31,20
20	Сметана	0,50	2,91	0,68	40	5,06
200	Чай "Каркаде"	0,00	0,00	15,01	60	2,19
40	Хлеб пшеничный	3,05	0,25	20,07	95	2,81
100	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	0,40	0,40	9,80	47	9,13
525	Итого 59+1	16,00	19,94	73,03	564	55,03

Обед

60	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,54	6,06	1,74	64	9,51
200	Суп картофельный с бобовыми	4,60	4,30	15,00	117	4,49
15	Гренки из пшеничного хлеба	0,80	0,80	14,00	71	1,97
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	12,90	7,30	5,90	142	25,21
150	Пюре картофельное	3,20	6,50	21,40	157	14,73
200	Компот из смеси сухофруктов	0,00	0,00	19,40	78	3,21
30	Хлеб пшеничный	2,30	0,20	15,10	71	2,10
30	Хлеб ржаной	2,00	0,30	12,70	61	2,81
775	Итого 1	26,34	25,46	105,24	761	64,03

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

Повар И.Н. Яворская

Утверждено:
 ИП Эжабаев Ю.Н.
 Ю.Н. Эжабаев
 Индивидуальное
 предпринимательство
 Эжабаев
 Юрий
 Николаевич
 ИНН 23530059290
 * РОССИЯ *

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

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Среда первая неделя
На 18 сентября 2024 год
Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Салат из свежих помидоров и огурцов	1,00	3,20	3,70	48,3	10,96	13,70
250	Суп картофельный с бобовыми	5,70	4,50	18,70	139	8,73	10,91
20	Гренки из пшеничного хлеба	1,10	1,10	18,60	95	2,62	3,28
110	Рыба, тушеная в томате с овощами	12,10	13,50	4,20	174,5	33,51	41,89
180	Пюре картофельное	4,60	9,30	30,90	226,2	21,17	26,46
200	Компот из смеси сухофруктов			9,70	38,7	3,02	3,78
45	Хлеб пшеничный	3,40	0,30	22,60	106,6	3,16	3,95
40	Хлеб ржаной	2,60	0,40	17,00	81,6	3,74	4,68
100	Персики	0,90	0,10	9,20	43,7	15,00	18,75
1045	Итого	31,40	32,40	134,60	953,6	101,91	127,39

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
Инвалиды и ОВЗ

Среда первая неделя
На 18 сентября 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Сыр сычужный порционно	2,30	3,00		36,4	4,64
200	Запеканка из творога с морковью	12,50	16,10	35,30	356,9	39,93
20	Сметана	0,50	2,90	0,70	40	5,06
200	Чай Какаде			10,20	40,7	1,82
50	Хлеб тиеничный	3,80	0,30	25,10	118,4	3,51
100	Яблоки	0,40	0,40	9,80	47	9,13
580	Итого	19,50	22,70	81,10	639	64,09

Обед

ОВЗ,инвалиды,многодетные,СВО

100	Салат из свежих помидоров и огурцов	1,00	3,20	3,70	48,3	10,96
250	Суп картофельный с бобовыми	5,70	4,50	18,70	139	8,73
20	Гренки из тиеничного хлеба	1,10	1,10	18,60	95	2,62
110	Рыба, тушеная в томате с овощами	12,10	13,50	4,20	174,5	33,51
180	Пюре картофельное	4,60	9,30	30,90	226,2	21,17
200	Компот из смеси сухофруктов			9,70	38,7	3,02
45	Хлеб тиеничный	3,40	0,30	22,60	106,6	3,16
40	Хлеб ржаной	2,60	0,40	17,00	81,6	3,74
100	Персики	0,90	0,10	9,20	43,7	15,00
1045	Итого	31,40	32,40	134,60	954	101,91
	Всего	50,90	55,10	215,70	1593	166,00

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

Повар  И.Н.Яворская