



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет

Среда первая неделя
На 06 ноября 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Сыр сычужный твердый порциями	2,3	3,0	0,0	36	4,23
155	Запеканка из творога с морковью	13,2	15,5	35,9	361	40,86
20	Сметана	0,5	2,9	0,7	40	5,12
200	Чай "Каркаде"	0,0	0,0	15,0	60	2,19
40	Хлеб пшеничный	3,1	0,2	20,1	95	2,84
100	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	0,4	0,4	9,8	47	8,93
525	Итого	19,4	22,0	81,5	639	64,17

Обед

60	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,5	6,1	1,7	64	8,73
200	Суп картофельный с бобовыми	4,6	4,3	15,0	117	4,42
15	Гренки из пшеничного хлеба	0,8	0,8	14,0	71	2,00
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	12,9	7,3	6,0	142	25,39
150	Пюре картофельное	3,2	6,5	21,4	157	14,85
200	Компот из смеси сухофруктов	0,0	0,0	19,4	77	3,31
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,2	15,1	71	2,13
30	Хлеб ржаной	2,0	0,3	12,7	61	2,83
775	Итого	26,2	25,5	105,2	761	63,66

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар И.Н.Яворская

Утверждаю:
ИП Эжбаев Ю.Н.
Ю.Н. Эжбаев



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Среда первая неделя
На 06 ноября 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	14,07	17,59
250	Суп картофельный с бобовыми	5,70	4,50	18,70	139	8,84	11,05
20	Гренки из пшеничного хлеба	1,10	1,10	18,60	95	2,66	3,33
110	Рыба, тушеная в томате с овощами	12,10	13,50	4,20	174,5	35,07	43,84
180	Пюре картофельное	4,60	9,30	30,90	226,2	21,34	26,68
200	Компот из смеси сухофруктов			9,70	38,7	3,15	3,94
45	Хлеб пшеничный	3,40	0,30	22,60	106,6	3,2	4,00
40	Хлеб ржаной	2,60	0,40	17,00	81,6	3,77	4,71
100	Персики	0,90	0,10	9,20	43,7	18,00	22,50
1045	Итого	31,40	32,40	134,60	953,6	110,10	137,63

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

Среда первая неделя

На 06 ноября 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Сыр сычужный порционно	2,30	3,00		36,4	4,23
200	Запеканка из творога с морковью	12,50	16,10	35,30	356,9	54,10
20	Сметана	0,50	2,90	0,70	40	5,12
200	Чай Какаде			10,20	40,7	1,82
50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,10	118,4	3,55
150	Яблоки	0,40	0,40	9,80	47	13,40
630	Итого	19,50	22,70	81,10	639	82,22
<u>Обед</u>						
100	Салат из свежих помидоров и огурцов	1,00	3,20	3,70	48,3	14,07
250	Суп картофельный с бобовыми	5,70	4,50	18,70	139	8,84
20	Гренки из пшеничного хлеба	1,10	1,10	18,60	95	2,66
110	Рыба, тушеная в томате с овощами	12,10	13,50	4,20	174,5	35,07
180	Пюре картофельное	4,60	9,30	30,90	226,2	21,34
200	Компот из смеси сухофруктов			9,70	38,7	3,15
45	Хлеб пшеничный	3,40	0,30	22,60	106,6	3,2
40	Хлеб ржаной	2,60	0,40	17,00	81,6	3,77
100	Персики	0,90	0,10	9,20	43,7	18,00
1045	Итого	31,40	32,40	134,60	954	110,10
	Всего	50,90	55,10	215,70	1593	192,32

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар И.Н. Яворская