



Утверждаю:

И.о. директора МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова

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

Вторник вторая неделя
На 14 ноября 2023 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
90	Гуляш из говядины	13,10	15,11	2,60	199	54,26
150	Каша вязкая ячневая	3,14	3,99	19,96	128	4,44
200	Чай с лимоном (витамин.)	0,10	0,05	15,20	61	2,62
35	Хлеб пшеничный	2,66	0,28	17,22	82	2,33
25	Хлеб ржаной	1,65	0,30	8,53	43	2,20
500	Итого	20,65	19,73	63,51	513	65,85

Обед

60	Маринад овощной с томатом	0,90	5,30	5,80	74	3,59
200	Солянка домашняя	4,47	12,00	43,58	261	22,45
100	Рыба припущенная	14,10	4,18	0,43	96	46,08
150	Картофельное пюре	3,08	6,18	19,78	147	12,05
200	Напиток из шиповника	0,60	0,20	15,20	65	4,79
40	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	2,66
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	2,64
780	Итого	28,17	28,54	114,49	789	94,26

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская



Утверждаю:
И.о. директора МБОУ ООШ № 21

А.Н.Мочалова

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Вторник вторая неделя
На 14 ноября 2023 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Гуляш из говядины	14,55	16,79	2,89	221	60,30
180	Каша вязкая ячневая	3,77	4,79	23,95	154	5,32
200	Чай с лимоном витаминизированный	0,10	0,05	15,20	61	2,60
33	Хлеб пшеничный	2,51	0,26	16,24	78	2,20
37	Хлеб ржаной	2,44	0,44	12,36	64	3,26
550	Итого	23,37	22,33	70,64	578,00	73,68
	Наценка 25%					18,42
	Всено					92,10

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

Повар



И.Н.Яворская

