



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет

Понедельник первая неделя
На 18 сентября 2023 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,60	3,10	1,80	37	8,83
170	Плов из булгура с курицей	13,00	12,32	25,52	265	39,75
200	Кисель из вишни	0,20	0,00	13,00	53	6,43
25	Хлеб пшеничный	1,90	0,20	12,30	59	1,64
25	Хлеб ржаной	1,65	0,30	8,53	43	2,16
40	Пирожное школьное к чаю с повидлом	2,00	2,00	13,70	83	13,20
520	Итого	19,35	17,92	74,85	540	72,01

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

Понедельник первая неделя
На 18 сентября 2023 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Салат из свежих помидоров и огурцов	1,00	5,20	3,10	63	11,52
200	Плов из булгура с курицей	15,29	14,49	30,02	312	32,25
200	Кисель из вишни	0,20	0,00	13,00	53	2,93
32	Хлеб пшеничный	2,43	0,26	15,74	75	2,09
24	Хлеб ржаной	1,58	0,29	8,02	42	2,08
20	Пирожное школьное к чаю с повидлом	2,00	2,00	13,70	83	11,40
576	Итого	22,50	22,24	83,58	628,00	62,27
	Наценка 25%					15,57
	Всего					77,84

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

Повар _____

И.Н.Яворская

И.Н.Яворская



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет
Инвалиды и ОВЗ

Понедельник первая неделя
На 18 сентября 2023 год

<u>Завтрак</u>						
Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
15	Сыр сычужный твердый порциями	3,90	3,98	0,00	51	8,56
200	Каши вязкая молочная из риса и пшена	5,79	10,65	31,89	248	16,04
200	Кофейный напиток с молоком	3,80	3,50	11,20	91	8,75
30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	71	1,96
25	Хлеб ржаной	1,65	0,30	8,53	43	2,16
100	Плоды или ягоды свежие (груши)	0,40	0,30	10,30	47	14,00
570	Итого	17,82	18,97	76,68	551	51,47

<u>Обед</u>						
60	Салат из моркови	0,66	6,06	5,46	79	3,85
200	Суп картофельный с клецками	4,62	3,34	11,40	94	4,11
100	Курица в соусе с томатом	11,33	11,25	3,42	160	43,49
150	Рис отварной с овощами	3,33	4,63	30,94	179	10,00
200	Компот из плодов и ягод (зам)	0,15	0,15	17,19	71	4,24
36	Хлеб пшеничный	2,74	0,29	17,71	85	2,36
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	2,60
100	Плоды или ягоды свежие (бананы)	1,50	0,50	21,00	96	13,00
876	Итого	26,31	26,58	117,14	816	83,65

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

Повар _____ И.Н.Яворская

