



МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«23» января 2023 год

Приём пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 7 до 11 лет	44 стр36	Салат из белокочанной капусты и свеклы	50	2,51	47	0,8	3,55	2,95
	54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	23,13	160,4	9,6	11,5	4,7
	500 стр351	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	7,79	113	2,9	2	20,9
	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
	54-2в-2020	Коржик молочный	50	22,00	187,5	3,25	5,62	31
			ИТОГО:	500	59,08	613,2	20,15	23,15

Повар:

И.Н.Яворская

МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«23» января 2023 год



МЕНЮ
ООШ № 21
Денисенко

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак от 12 лет и старше	№ 44 стр. 36	Салат из белокачанной капусты и свеклы	80	4,26	75,2	1,28	5,68	4,72	
	№ 54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	44,78	214	12,9	15,3	6,2	
	№ 500 стр 351	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	10,49	113	2,9	2	20,9	
	№ 108 стр 72	Хлеб пшеничный	40	2,64	94	3,04	0,32	19,68	
	№ 109 стр 72	Хлеб ржаной	30	2,20	52,2	1,98	0,36	10,02	
			ИТОГО:	550	64,37	548,40	22,10	23,66	61,52

Повар:

И.Н.Яворская