



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

Пятница вторая неделя
На 19 января 2024 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
35	Бутерброд горячий с сыром	4,98	5,66	5,92	95	10,60
90	Биточки из курицы	8,40	6,19	14,40	152	35,16
150	Рис отварной с овощами	3,33	4,63	30,94	179	10,26
200	Напиток из плодов шиповника	0,68	0,28	20,76	88	3,99
25	Хлеб пшеничный	1,90	0,20	12,30	59	1,71
500	Итого	19,29	16,96	84,32	573	61,72

Обед

60	Овощи натуральные соленные (огурцы)	0,48	0,06	1,02	8	5,54
200	Суп картофельный с бобовыми	1,84	3,40	12,10	86	7,51
90	Гуляш из говядины	15,19	15,19	3,49	213	56,13
150	Каша гречневая (вязкая)	3,20	4,00	21,22	134	5,38
200	Компот из яблок с лимоном	0,30	0,20	25,10	103	7,84
32	Хлеб пшеничный	2,43	0,26	15,74	75	2,16
25	Хлеб ржаной	1,65	0,30	8,53	43	2,16
20	Пирожное школьное к чаю с повидлом	2,00	2,00	13,70	83	14,00
777	Итого	27,09	25,41	100,90	745	100,72

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

Пятница вторая неделя
На 19 января 2024 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
35	Бутерброд грядный с сыром	0,80	0,10	1,70	13	10,60
100	Биточки из курицы	13,91	18,66	10,74	267	39,06
180	Рис отварной с овощами	6,72	0,80	34,80	174	12,30
200	Напиток из плодов шиповника	0,15	0,15	17,19	71	5,08
30	Хлеб пшеничный	1,90	0,20	12,30	59	2,02
20	Хлеб ржаной	1,65	0,30	8,53	43	1,79
565	Итого	25,13	20,21	85,26	627,00	70,85
	Наценка 25%					17,71
	Всего					88,56

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

Повар И.Н.Яворская

