



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет

Вторник вторая неделя
На 11 марта 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Свекла отварная дольками	0,60	0,10	5,20	25	3,29
90	Гуляш из говядины	12,10	13,99	2,38	187	65,13
150	Каша вязкая (ячневая)	3,14	3,99	19,99	128	6,47
200	Чай с лимоном (витамин.)	0,10	0,05	15,20	61	2,78
20	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47	1,54
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	2,08
150	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	0,4	0,4	10,0	47	14,39
690	Итого	19,2	18,9	69,3	530	95,68

Обед

60	Маринад овощной с томатом	0,90	3,49	5,80	58	4,05
200	Солянка домашняя	4,04	11,50	43,58	293	27,30
100	Рыба (филе) припущенная	14,10	4,18	0,43	96	63,24
150	Картофельное пюре	3,05	5,78	19,78	143	20,47
200	Напиток из шиповника	0,60	0,20	15,20	65	4,05
30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	71	2,31
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	3,13
770	Итого	27,0	25,8	109,6	778	124,55

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар И.Н. Яворская

Утверждено:
ИП Эжбаев Ю.Н.



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше



Вторник вторая неделя
На 11 марта 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Свекла отварная дольками	1,00	0,17	8,67	42	5,49	6,86
100	Гуляш из говядины	13,44	15,54	2,64	208	72,37	90,46
180	Каша вязкая ячневая	3,77	4,79	23,95	154	7,77	9,71
200	Чай с лимоном (витамин.)	0,10	0,05	15,20	61	2,78	3,48
20	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47	1,54	1,93
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	2,08	2,60
150	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	0,40	0,40	10,00	47	14,39	17,99
770	Итого	21,55	21,35	76,98	594	106,42	133,03

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

Повар

И.Н.Яворская



Меню
МБОУ СОШ № 21
Дети от 12 лет и старше
Инвалиды и ОВЗ

Вторник вторая неделя
На 11 марта 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Свекла отварная дольками	1,00	0,17	8,67	42	5,49
100	Гуляш из говядины	13,44	15,54	2,64	208	72,37
180	Каша вязкая ячневая	3,77	4,79	23,95	154	7,77
200	Чай с лимоном (витамин.)	0,10	0,05	15,20	61	2,78
20	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47	1,54
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	2,08
150	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	0,40	0,40	10,00	47	14,39
770	Итого	21,55	21,35	76,98	594	106,42
<u>Обед</u>						
100	Маринад овощной с томатом	1,50	5,83	9,67	97	6,75
250	Солянка домашняя	5,05	14,38	54,48	366	34,13
100	Рыба припущенная	14,10	4,18	0,43	96	64,40
180	Картофельное пюре	3,66	6,94	23,74	172	24,58
200	Напиток из шиповника	0,60	0,20	15,20	65	4,05
30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	71	2,31
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	3,13
890	Итого	29,17	32,13	128,30	919	139,35
	Всего	50,72	53,48	205,28	1513	245,77

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

Повар

И.Н.Яворская

И.Н.Яворская