

Утверждаю:  
И.о. директора МБОУ ООШ № 21  
А.Н. Мочалова

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

**Вторник первая неделя**  
**На 19 декабря 2023 год**  
**Завтрак**

| Выход | Наименование блюда               | Б     | Ж     | У     | Ккал | Цена  |
|-------|----------------------------------|-------|-------|-------|------|-------|
| 60    | Салат из свеклы отварной         | 0,80  | 2,70  | 4,60  | 46   | 3,58  |
| 90    | Биточки из курицы                | 8,40  | 6,19  | 14,40 | 152  | 35,15 |
| 150   | Макароны отварные с овощами      | 4,70  | 6,10  | 26,50 | 181  | 12,40 |
| 200   | Кофейный напиток с молоком       | 3,80  | 3,50  | 11,20 | 91   | 8,88  |
| 20    | Хлеб пшеничный                   | 1,52  | 0,16  | 9,84  | 47   | 1,34  |
| 20    | Хлеб ржаной                      | 1,32  | 0,24  | 6,68  | 35   | 1,77  |
| 165   | Фрукты или ягоды свежие (бананы) | 1,50  | 0,50  | 21,00 | 96   | 26,40 |
| 705   |                                  | 22,04 | 19,39 | 94,22 | 648  | 89,52 |

| <b>Обед</b> |                                             |       |       |        |     |        |
|-------------|---------------------------------------------|-------|-------|--------|-----|--------|
| 60          | Салат из квашеной капусты с яблоками        | 0,66  | 6,12  | 3,18   | 71  | 6,83   |
| 200         | Суп картофельный с горохом                  | 4,91  | 2,51  | 16,33  | 108 | 4,65   |
| 8           | Гренки из пшеничного хлеба                  | 0,90  | 0,09  | 5,58   | 27  | 1,01   |
| 90          | Рыба, тушеная в томате с овощами            | 7,48  | 8,49  | 12,46  | 157 | 47,60  |
| 150         | Картофельное пюре                           | 3,05  | 5,78  | 19,78  | 143 | 12,19  |
| 200         | Сок фруктовый пакетированный в ассортименте | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47  | 19,85  |
| 50          | Хлеб пшеничный                              | 3,80  | 0,40  | 24,60  | 118 | 3,36   |
| 40          | Хлеб ржаной                                 | 2,64  | 0,48  | 13,36  | 70  | 3,55   |
| 130         | Фрукты или ягоды свежие (мандарины)         | 0,80  | 0,20  | 7,50   | 38  | 22,10  |
| 928         | Итого                                       | 24,64 | 24,47 | 112,59 | 779 | 121,14 |

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

Повар

*И.Н. Яворская*

И.Н.Яворская



Утверждаю:  
И.о. директора МБОУ ООШ № 21

А.Н.Мочалова

Меню  
МБОУ ООШ № 21  
Дети от 12 лет и старше

Вторник первая неделя  
На 19 декабря 2023 год  
Завтрак

| Выход | Наименование блюда          | Б     | Ж     | У     | Ккал   | Цена  |
|-------|-----------------------------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 100   | Салат из свеклы отварной    | 1,30  | 4,50  | 7,60  | 76     | 6,00  |
| 100   | Биточки из курицы           | 9,33  | 6,88  | 16,00 | 169    | 39,06 |
| 180   | Макароны отварные с овощами | 5,64  | 7,32  | 31,80 | 217    | 14,88 |
| 200   | Кофейный напиток с молоком  | 3,80  | 3,50  | 11,20 | 91     | 8,88  |
| 25    | Хлеб пшеничный              | 1,90  | 0,20  | 12,30 | 59     | 1,68  |
| 25    | Хлеб ржаной                 | 1,65  | 0,30  | 8,53  | 43     | 2,22  |
|       |                             |       |       |       |        |       |
| 630   | Итого                       | 23,62 | 22,70 | 87,43 | 655,00 | 72,72 |
|       | Наценка 25%                 |       |       |       |        | 18,18 |
|       | Всего                       |       |       |       |        | 90,90 |

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар



И.Н.Яворская

