



Утверждаю:

ИП Эжбаев Ю.Н.

Ю.Н.Эжбаев



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н.Мочалова

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет

Четверг вторая неделя

На 12 декабря 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Салат из квашеной капусты с яблоками	0,7	1,9	3,4	35	7,25
90	Тефтели из говядины в молочном соусе	10,1	12,5	7,8	184	53,53
150	Каша гречневая вязкая	4,4	4,5	20,0	138	6,67
200	Напиток из яблок с лимоном (горячий)	0,3	0,2	15,4	69	9,27
25	Хлеб пшеничный	1,9	0,2	12,6	59	1,85
25	Хлеб ржаной	1,7	0,2	10,6	51	2,51
550	Итого	19,1	19,6	69,7	536	81,08

Обед

60	Овощи натуральные соленные (помидоры)	0,6	0,0	1,4	8	5,59
200	Борщ с фасолью и картофелем	3,2	5,3	13,2	118	9,73
180	Плов из говядины	15,0	16,5	32,4	338	59,73
200	Сок фруктовый (промышленное производство)	1,0	0,2	19,6	83	6,20
60	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,1	142	4,45
25	Хлеб ржаной	1,7	0,2	10,6	51	2,51
15	Кондитерские изделия (печенье)	0,9	2,6	10,0	67	4,08
740	Итого	26,9	25,2	117,3	808	92,29

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская



Утверждаю:

ИП Эжбаев Ю.Н.

Ю.Н. Эжбаев

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалов

Четверг вторая неделя
На 12 декабря 2024 год

Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Помидоры соленые	1,07		2,33	13,58	9,31	11,64
250	Борщ с фасолью и картофелем	3,91	5,95	16,32	138,03	10,88	13,60
210	Плов из говядины	18,44	19,19	44,72	425,8	69,72	87,15
200	Сок фруктовый (пром. производство)	0,97	0,19	19,59	83,42	6,20	7,75
45	Хлеб пшеничный	3,43	0,28	22,58	106,57	3,34	4,18
25	Хлеб ржаной	1,66	0,22	10,60	50,99	2,51	3,14
26	Кондитерские изделия (печенье)	1,56	4,54	17,33	116,52	7,07	8,84
856	Итого	31,04	30,37	133,47	934,91	109,03	136,29

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

Повар

И.Н.Яворская

Утверждаю:
ИП Эжбаев Ю.Н.
Ю.Н. Эжбаев



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Четверг вторая неделя
На 12 декабря 2024 год
Завтрак



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21
А.Н. Мочалова

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Салат из квашенной капусты с яблоками	1,17	3,20	5,23	57,00	12,03
100	Тефтели из говядины в молочном соусе	12,00	13,83	8,64	212,19	59,52
180	Каша гречневая вязкая	5,01	5,31	22,63	158,14	7,80
200	Напиток из яблок с лимонном	0,34	0,23	15,41	68,85	9,27
30	Хлеб пшеничный	2,29	0,19	15,05	71,05	2,23
25	Хлеб ржаной	1,66	0,22	10,60	50,99	2,51
635	Итого	22,47	22,98	77,56	618,22	93,36
Обед						
100	Помидоры соленые	1,07		2,33	13,58	9,31
250	Борщ с фасолью и картофелем	3,91	5,95	16,32	138,03	10,88
210	Плов из говядины	18,44	19,19	44,72	425,8	69,72
200	Сок фруктовый (пром. производство)	0,97	0,19	19,59	83,42	6,20
45	Хлеб пшеничный	3,43	0,28	22,58	106,57	3,34
25	Хлеб ржаной	1,66	0,22	10,60	50,99	2,51
26	Кондитерские изделия (печенье)	1,56	4,54	17,33	116,52	7,07
856	Итого	31,04	30,37	133,47	935	109,03
	Всего	53,51	53,35	211,03	1553,13	202,39

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

Повар

И.Н.Яворская