



Утверждаю:

И.Н. Эжбаев Ю.Н.

Ю.Н. Эжбаев



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет

Вторник первая неделя

На 03 декабря 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Свекла отварная дольками	1,0	0,1	5,6	27	2,47
90	Котлеты куриные с ветчиной	11,9	14,7	9,2	223	20,49
180	Макароны отварные с овощами	4,9	4,5	29,3	178	10,83
200	Чай "Каркаде"	0,0	0,0	15,0	60	2,18
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,1	10,0	47	1,46
100	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	0,4	0,4	9,8	47	8,69
650	Итого	19,7	19,8	78,9	583	46,12

Обед

200	Борщ с капустой и картофелем	1,5	4,4	9,9	86	5,81
90	Котлеты "Пермские"	9,9	10,6	9,9	174	64,31
150	Каша гречневая вязкая	4,3	5,1	19,3	140	7,02
20	Соус красный основной	0,3	0,5	1,3	11	1,09
200	Сок фруктовый (промышленное производство)	1,0	0,2	20,2	86	6,20
40	Хлеб пшеничный	3,1	0,3	20,1	95	2,92
30	Хлеб ржаной	2,0	0,3	12,7	61	2,88
50	Булочка "Творожная"	4,5	6,1	17,4	147	12,69
780	Итого	26,6	27,4	110,7	800	102,92

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар И.Н. Яворская



Утверждено:
ИП Эжбаев Ю.Н.
Эжбаев Юрий Николаевич



Согласовано:
Директор МБОУ ООШ № 21
А.Н. Мочалов

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Вторник первая неделя
На 03 декабря 2024 год
Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
250	Борщ с капустой и картофелем	1,92	5,45	12,33	108,11	7,26	9,08
100	Котлеты "Пермские"	11,00	11,80	11,00	193,00	71,44	89,30
180	Каша гречневая вязкая	5,11	6,13	23,09	167,82	8,42	10,53
30	Соус красный основной	0,42	0,74	1,96	16,49	1,65	2,06
200	Сок яблочный (промышленное производство)	1,00	0,20	20,20	86,00	6,20	7,75
45	Хлеб пшеничный	3,43	0,28	22,58	106,57	3,29	4,11
40	Хлеб ржаной	2,65	0,35	16,96	81,58	3,84	4,80
60	Булочка творожная	5,47	7,35	23,55	186,97	15,57	19,46
905	Итого	31,00	32,30	131,67	946,54	117,67	147,09

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

Повар И.Н. Яворская



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Вторник первая неделя
На 03 декабря 2024 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Свкла отварная дольками	1,59	0,11	9,31	44,44	4,12
100	Котлеты куриные с ветчиной	12,20	16,50	6,95	225,1	26,75
180	Макароны отварные с овощами	6,35	5,51	38,08	228,17	13,18
200	Чай "Каркаде"			15,02	60,03	2,18
25	Хлеб пшеничный	1,91	0,16	12,55	59,21	1,83
18	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	0,50	0,59	13,91	63,72	10,30
623	Итого	22,55	22,87	95,82	681	58,36
<u>Обед</u>						
250	Борщ с капустой и картофелем	1,92	5,45	12,33	108,11	7,26
100	Котлеты "Пермские"	11,00	11,80	11,00	193,00	71,44
180	Каши гречневая вязкая	5,11	6,13	23,09	167,82	8,42
30	Соус красный основной	0,42	0,74	1,96	16,49	1,65
200	Сок яблочный (промышленное производство)	1,00	0,20	20,20	86,00	6,20
45	Хлеб пшеничный	3,43	0,28	22,58	106,57	3,29
40	Хлеб ржаной	2,65	0,35	16,96	81,58	3,84
60	Булочка творожная	5,47	7,35	23,55	186,97	15,57
905	Итого	31,00	32,30	131,67	946,54	117,67
	Всего	53,55	55,17	227,49	1627,21	176,03

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

Повар И.Н.Яворская