



Утверждаю:

ИП Эзбеаев Ю.Н.

Ю.Н. Эзбеаев



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет

Четверг вторая неделя

На 13 февраля 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Салат из квашеной капусты с яблоками	0,7	1,9	3,4	35	8,98
90	Тефтели из говядины в молочном соусе	10,1	12,5	7,8	184	54,79
150	Каша гречневая вязкая	4,4	4,5	20,0	138	6,97
200	Напиток из яблок с лимоном (горячий)	0,3	0,2	15,4	69	10,63
28	Хлеб пшеничный	1,9	0,2	12,6	59	2,15
25	Хлеб ржаной	1,7	0,2	10,6	51	2,61
553	Итого	19,1	19,6	69,7	536	86,13

Обед

60	Овощи натуральные соленные (помидоры)	0,6	0,0	1,4	8	6,14
200	Борщ с фасолью и картофелем	3,2	5,3	13,2	118	10,84
180	Плов из говядины	15,0	16,5	32,4	338	61,14
200	Сок фруктовый (промышленная упаковка)	1,0	0,2	19,6	83	23,95
60	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,1	142	4,61
25	Хлеб ржаной	1,7	0,2	10,6	51	2,61
15	Кондитерские изделия (печенье)	0,9	2,6	10,0	67	4,20
740	Итого	26,9	25,2	117,3	808	113,49

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская



Утверждаю:
ИП Эжбаев Ю.Н.
Ю.Н. Эжбаев



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

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Четверг вторая неделя
На 13 февраля 2025 год
Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Помидоры соленые	1,07		2,33	13,58	10,24	11,55
250	Борщ с фасолью и картофелем	3,91	5,95	16,32	138,03	12,21	13,78
210	Плов из говядины	18,44	19,19	44,72	425,8	71,37	80,53
200	Сок фруктовый (пром. производство)	0,97	0,19	19,59	83,42	7,15	8,07
45	Хлеб пшеничный	3,43	0,28	22,58	106,57	3,46	3,90
25	Хлеб ржаной	1,66	0,22	10,60	50,99	2,61	2,94
							0,00
830	Итого	29,48	25,83	116,14	818,39	107,04	120,77

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

Четверг вторая неделя
На 13 февраля 2025 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Салат из квашенной капусты с яблоками	1,17	3,20	5,23	57,00	15,12
100	Тефтели из говядины в молочном соусе	12,00	13,83	8,64	212,19	60,93
180	Каша гречневая вязкая	5,01	5,31	22,63	158,14	8,17
200	Напиток из яблок с лимонном	0,34	0,23	15,41	68,85	10,63
30	Хлеб пшеничный	2,29	0,19	15,05	71,05	2,31
25	Хлеб ржаной	1,66	0,22	10,60	50,99	2,61
635	Итого	22,47	22,98	77,56	618,22	99,77
Обед						
100	Помидоры соленные	1,07		2,33	13,58	10,24
250	Борщ с фасолью и картофелем	3,91	5,95	16,32	138,03	12,21
210	Плов из говядины	18,44	19,19	44,72	425,8	71,37
200	Сок фруктовый (пром. производство)	0,97	0,19	19,59	83,42	7,15
45	Хлеб пшеничный	3,43	0,28	22,58	106,57	3,46
25	Хлеб ржаной	1,66	0,22	10,60	50,99	2,61
830	Итого	29,48	25,83	116,14	818	107,04
	Всего	51,95	48,81	193,70	1436,61	206,81

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

Повар И.Н. Яворская