

Утверждаю:
МБОУ ООШ № 21
А.С.Денисенко

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет

Пятница первая неделя
На 06 октября 2023 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Помидоры свежие (порционно)	0,66	0,12	2,28	13	6,73
90	Зразы рубленые (говядина)	8,60	11,16	11,03	179	32,00
150	Рис отварной с овощами	3,32	4,63	30,94	178	10,00
200	Чай с лимоном (витамин.)	0,10	0,05	15,20	61	2,99
20	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47	1,31
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	1,73
180	Плоды или ягоды свежие (персик)	0,80	0,30	9,60	49	28,80
720	Итого	16,32	16,66	85,57	562	83,56

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар



И.Н.Яворская



Утверждаю:
МБОУ ООШ № 21
А.С.Денисенко

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

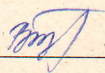
Пятница первая неделя
На 06 октября 2023 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Помидоры свежие порционно	1,10	0,20	3,80	22	11,21
100	Зразы рубленые (говядина)	9,56	12,40	12,25	199	35,74
180	Рис отварной с овощами	3,98	5,55	37,13	214	12,00
200	Чай с лимоном витаминизированный	0,10	0,05	15,20	61	2,51
30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	71	1,96
25	Хлеб ржаной	1,65	0,30	8,53	43	2,16
100	Плоды или ягоды свежие (слива)	0,80	0,30	9,60	49	8,00
735	Итого	19,47	19,04	101,27	659,00	73,58
	Наценка 25%					18,40
	Всего					91,98

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

Повар



И.Н.Яворская



Утверждаю:
МБОУ ООШ № 21
А.С.Денисенко

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет
Инвалиды и ОВЗ

Пятница первая неделя
На 06 октября 2023 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
40	Бутерброд горячий с сыром	5,87	8,93	13,07	150	12,96
200	Каша манная молочная жидкая	6,00	6,70	31,00	209	10,56
200	Кисель из вишни	0,20	0,00	13,00	53	6,43
37	Хлеб пшеничный	2,80	0,29	18,20	87	2,42
23	Хлеб ржаной	1,51	0,28	7,69	40	1,99
500	Итого	16,38	16,20	82,96	539	34,36

Обед

60	Салат из свежих овощей	0,67	3,67	2,35	45	5,25
200	Рассольник	1,31	4,05	9,04	85	4,85
100	Биточки из курицы	9,33	6,88	16,00	169	35,80
150	Каша вязкая (ячневая)	3,14	3,99	19,96	128	4,42
200	Какао с молоком	4,08	3,54	17,58	119	10,94
45	Хлеб пшеничный	3,42	0,36	22,14	106	2,94
36	Хлеб ржаной	2,38	0,43	12,02	63	3,11
20	Пирожное школьное к чаю с повидлом	2,00	2,00	13,70	83	13,20
811	Итого	26,33	24,92	112,79	798	80,51

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

Повар

И.Н.Яворская

