

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

Понедельник первая неделя

На 18 ноября 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
200	Каша рисовая молочная жидкая	4,9	6,8	29,9	201	14,79
105	Блинчики	5,4	7,5	30,7	212	9,06
20	Молоко сгущенное	1,4	1,7	11,1	66	3,18
200	Кофейный напиток с молоком	3,8	3,5	11,2	91	9,45
525	Итого	15,5	19,5	82,9	569	36,48

Обед

60	Овощи натуральные свежие (помидоры)	0,6	0,1	2,2	14	10,59
200	Суп-лапша домашняя	2,1	3,6	14,3	98	8,19
90	Зразы рубленые	8,7	13,9	9,9	202	36,80
160	Каша ячневая вязкая	3,3	4,7	21,6	142	5,51
200	Компот из свежих плодов и ягод	0,2	0,1	13,4	57	6,03
45	Хлеб пшеничный	3,4	0,3	22,6	107	3,29
45	Хлеб ржаной	3,0	0,4	19,1	92	4,32
100	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	0,4	0,4	9,8	47	8,69
900	Итого	21,8	23,5	112,9	759	83,42

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

Понедельник первая неделя
На 18 ноября 2024 год
Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Помидоры свежие в нарезке	1,10	0,20	3,70	23,3	16,48	20,60
250	Суп-лапша домашняя	2,60	4,50	17,90	122,6	10,24	12,80
100	Зразы рубленые	15,90	20,70	10,90	284,7	41,12	51,40
180	Каша ячневая вязкая	3,70	5,30	24,30	159,8	6,23	7,79
200	Компот из свежих плодов и ягод	0,20	0,10	13,40	57,3	6,03	7,54
50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,10	118,4	3,65	4,56
50	Хлеб ржаной	3,30	0,40	21,20	102	4,80	6,00
100	Яблоко	0,40	0,40	9,80	47	8,69	10,86
1030	Итого	31,00	31,90	126,30	915,10	97,24	121,55

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

Понедельник первая неделя
На 18 ноября 2024 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
200	Каша рисовая молочная жидкая	4,90	4,00	29,90	176	16,03
150	Блинчики	7,70	11,90	43,90	312,9	28,67
30	Молоко сгущенное	2,20	2,60	16,70	98,4	4,78
200	Кофейный напиток с молоком	3,80	3,50	11,20	91	9,45
580	Итого	18,60	22,00	101,70	678,3	58,93
<u>Обед</u>						
100	Помидоры свежие в нарезке	1,10	0,20	3,70	23,3	16,48
250	Суп-лапша домашняя	2,60	4,50	17,90	122,6	10,24
100	Зразы рубленые	15,90	20,70	10,90	284,7	41,12
180	Каша ячневая вязкая	3,70	5,30	24,30	159,8	6,23
200	Компот из свежих плодов и ягод	0,20	0,10	13,40	57,3	6,03
50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,10	118,4	3,65
50	Хлеб ржаной	3,30	0,40	21,20	102	4,80
100	Яблоко	0,40	0,40	9,80	47	8,69
1030	Итого	31,00	31,90	126,30	915,1	97,24
	Всего	49,60	53,90	228,00	1593,4	156,17

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

Повар

И.Н.Яворская