

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова

MICHIO

МБОУ ООШ № 21

«20» октября 2022 год

[illegible]

Повар:

И.Н.Яворская



УТВЕРЖДАЮ:
ИО директора МБОУ ООШ № 21
А.Н. Мочалова

МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«20» октября 2022 год

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 12 лет и старше	10	Бутерброд горячий с сыром	35	12,41	95	4,98	5,66	5,92
	54-5м-2020	Котлеты из курицы	90	32,56	152	17,25	3,96	12,12
	334	Рис отварной с овощами	150	11,86	179	3,33	4,63	30,94
	705	Напиток из плодов шиповника	200	7,48	94	0,4	0	23,6
	108	Хлеб пшеничный	49	3,22	118	3,8	0,4	24,6
ИТОГО:				524	638	29,76	14,65	97,18

Повар:

И.Н. Яворская

МЕНЮ
 МБОУ ООШ № 21
 «20» октября 2022 год

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак ОБЗ + инвалиды от 12 лет и старше	10	Бутерброд горячий с сыром	35	9,01	95	4,98	5,66	5,92
	54-5м-2020	Котлеты из курицы	90	21,81	152	17,25	3,96	12,12
	334	Рис отварной с овощами	150	9,32	179	3,33	4,63	30,94
	705	Напиток из плодов шиповника	200	5,41	94	0,4	0	23,6
	108	Хлеб пшеничный	50	2,55	118	3,8	0,4	24,6
	109	Хлеб ржаной	25	2,11	43	1,65	0,3	8,53
	389	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	25,00	47	0,4	0,4	9,8
		ИТОГО:	750	75,21	728	31,81	15,35	115,51
Обед ОБЗ + инвалиды от 12 лет и старше	71	Огурцы свежие порционно	100	6,88	12	0,7	0,1	1,9
	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,66	120	2,9	2,5	21
	462	Тефтели	100	35,72	211	9,32	14,83	9,94
	237/1	Каша гречневая вязкая	180	7,62	161	3,84	5,04	24,96
	379	Кофейный напиток с молоком	200	9,54	101	3,17	2,68	15,95
	108	Хлеб пшеничный	55	3,56	129	4,18	0,44	27,06
	109	Хлеб ржаной	43	3,64	75	2,84	0,52	14,36
		ИТОГО:	928	73,62	809	26,95	26,11	115,17

Повар:

mf

И.Н. Яворская