



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет+ОВЗ+инвалиды

Пятница первая неделя
На 04 октября 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Овощи натуральные свежие (помидоры)	0,64	0,12	2,21	14	7,06
90	Котлеты куриные с ветчиной	11,94	14,93	9,23	219	19,42
150	Каша ячневая вязкая	3,11	3,60	20,25	126	3,85
200	Напиток витаминный	0,43	0,15	22,39	98	4,28
25	Хлеб пшеничный	1,91	0,16	12,55	59	1,75
25	Хлеб ржаной	1,66	0,22	10,60	51	2,34
550	Итого	19,69	19,18	77,23	567	38,70

Обед

60	Салат из свежих огурцов	0,45	3,61	1,41	40	7,59
200	Суп куриный	4,39	5,29	8,59	100	8,33
90	Мясо тушеное	11,56	13,27	3,97	241	23,77
150	Каша пшеничная вязкая	2,20	4,40	25,50	150	4,29
200	Сок фруктовый (промышленное производство)	1,00	0,20	20,20	86	6,00
40	Хлеб пшеничный	3,05	0,25	20,07	95	2,81
40	Хлеб ржаной	2,65	0,35	16,96	82	2,81
100	Плоды или ягоды свежие (груши)	0,39	0,29	9,99	46	12,00
880	Итого	25,69	27,66	106,69	839	67,60

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
Инвалиды и ОВЗ

Пятница первая неделя
На 04 октября 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Помидоры свежие в нарезке	1,07	0,19	3,69	23,28	11,77
100	Котлеты куриные с ветчиной	13,27	16,16	10,26	239,49	25,68
180	Каша ячневая вязкая	3,74	5,28	24,34	159,82	5,53
200	Напиток витаминный	0,44	0,15	18,53	82,55	3,98
30	Хлеб пшеничный	2,29	0,19	15,05	71,05	2,10
25	Хлеб ржаной	1,66	0,22	10,60	50,99	2,34
635	Итого	22,47	22,19	82,47	627	51,40

Обед

ОВЗ, инвалиды, многодетные, СВО

100	Салат из свежих огурцов	0,77	3,09	2,42	40,49	12,46
250	Суп куриный	6,46	7,57	10,74	137,32	13,93
100	Мясо тушеное	16,33	15,18	5,48	224,11	89,69
180	Каша пшеничная вязкая	2,64	5,28	30,60	180	5,15
200	Сок фруктовый промышленное производство	0,58		32,01	131,92	18,00
40	Хлеб пшеничный	3,05	0,25	20,07	94,73	2,81
40	Хлеб ржаной	2,65	0,35	16,96	81,58	3,74
150	Плоды или ягоды свежие (груша)	0,40	0,30	10,30	47	18,00
1060	Итого	32,88	32,02	128,58	937	163,78
	Всего	55,35	54,21	211,05	1564,33	215,18

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

Повар

И.Н.Яворская



Меню
МБОУ ООШ № 21
Учителя

Пятница первая неделя
На 04 октября 2024 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Салат из свежих огурцов	0,77	3,09	2,42	40,49	15,58
250	Суп куриный	6,46	7,57	10,74	137,32	14,88
100	Мясо тушеное	16,33	15,18	5,48	224,11	97,61
180	Каша тиенная вязкая	2,64	5,28	30,60	180	6,44
200	Сок фруктовый промышленное производство	0,58		32,01	131,92	7,5
50	Хлеб пшеничный	3,80	0,30	25,10	118,4	4,39
880	Итого	30,58	31,42	106,35	832,24	146,40

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

Повар И.Н. Яворская