



Составлено:

МБОУ ООШ № 21

Мочалова

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет+ОВЗ+инвалиды

Вторник вторая неделя

На 08 октября 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
180	Каша вязкая "Артековская"	7,51	6,44	42,72	260	15,33
105	Блинчики	5,38	8,34	30,74	219	8,62
20	Джем	0,08	0,06	14,39	56	4,13
200	Кофейный напиток с молоком	3,80	3,50	11,20	91	8,45
505	Итого	16,77	18,34	99,05	626	36,53

Обед

200	Борщ с фасолью и картофелем	3,08	4,77	13,07	110	8,05
90	Рыба, запеченная в соусе	11,11	8,70	8,71	171	30,09
150	ВОК "Рис с овощами"	4,29	10,32	40,82	274	11,16
200	Компот из яблок с лимоном	0,28	0,20	24,33	103	7,63
35	Хлеб пшеничный	2,67	0,22	17,56	83	2,46
35	Хлеб ржаной	2,32	0,31	14,84	71	3,27
710	Итого	23,75	24,52	119,33	813	62,66

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

Вторник вторая неделя
На 08 октября 2024 год
Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
250	Борщ с фасолью и картофелем	3,80	5,90	16,10	136,5	9,17	11,46
120	Рыба, запеченная в соусе	15,50	13,10	4,80	198,2	46,07	57,59
180	ВОК "Рис с овощами"	5,10	12,40	49,00	328,9	13,37	16,71
200	Компот из яблок с лимоном	0,30	0,20	24,30	103	7,63	9,54
45	Хлеб пшеничный	3,40	0,30	22,60	106,6	3,16	3,95
45	Хлеб ржаной	3,00	0,40	19,10	91,8	4,21	5,26
840	Итого	31,10	32,30	135,90	965	83,61	104,51

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

Повар И.Н.Яворская

Согласовано:
Директор МБОУ ООШ № 21
Р. В. Булачова

Вторник вторая неделя
На 08 октября 2024 год
Завтрак

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

Повар И.Н.Яворская