



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н.Мочалова

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет

Четверг первая неделя

На 19 декабря 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Салат витаминный	0,7	3,0	3,4	44	7,24
200	Рагу из овощей и мяса	13,8	16,1	24,6	299	78,10
200	Чай с лимоном	0,3	0,0	15,1	63	2,74
35	Хлеб пшеничный	2,7	0,2	17,6	83	2,60
30	Хлеб ржаной	2,0	0,3	12,7	61	3,01
525	Итого	19,4	19,6	73,4	550	93,69

Обед

60	Свекла отварная дольками	1,0	0,1	5,6	27	2,96
200	Суп с клецками	3,0	3,8	16,8	113	8,56
90	Тефтели из говядины в молочном соусе	9,2	11,2	7,8	171	53,53
150	Макароны отварные с сыром	8,9	11,3	26,7	246	20,95
200	Кисель из сока плодового или ягодного	0,2	0,0	27,3	110	3,81
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,2	15,1	71	2,23
25	Хлеб ржаной	1,7	0,2	10,6	51	2,51
130	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	0,8	0,2	7,5	38	22,10
885	Итого	27,0	26,9	117,3	827	116,65

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

Четверг первая неделя
На 19 декабря 2024 год

Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Свекла отварная дольками	1,59	0,11	9,31	44,44	4,94	6,18
250	Суп с клецками	3,72	4,70	20,96	141,25	10,71	13,39
100	Тефтели из говядины в молочном соусе	9,90	13,10	6,84	184,66	59,50	74,38
180	Макароны отварные с сыром	11,11	13,61	34,73	307,38	25,42	31,78
200	Кисель из сока плодового или ягодного	0,18		26,87	108,64	3,71	4,64
30	Хлеб пшеничный	2,29	0,19	15,05	71,05	2,23	2,79
30	Хлеб ржаной	1,99	0,26	12,72	61,19	3,01	3,76
100	Фрукты или ягоды свежие (мандарины)	0,80	0,20	7,50	38	17,00	21,25
990	Итого	31,58	32,17	133,98	956,61	126,52	158,15

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

Повар В.И. Яворская И.Н. Яворская



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Четверг первая неделя
На 19 декабря 2024 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Салат Витаминный	1,40	3,10	7,01	63,20	8,58
250	Рагу из овощей и мяса	15,10	18,80	25,74	335,10	97,49
200	Чай с лимоном	0,25	0,01	15,13	62,77	2,74
40	Хлеб пшеничный	3,05	0,25	20,07	94,73	2,97
35	Хлеб ржаной	2,32	0,31	14,84	71,39	3,51
100	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	0,40	0,40	9,80	47,00	8,65
725	Итого	22,52	22,87	92,59	674,19	123,94
<u>Обед</u>						
100	Свекла отварная дольками	1,59	0,11	9,31	44,44	4,94
250	Суп с клецками	3,72	4,70	20,96	141,25	10,71
100	Тефтели из говядины в молочном соусе	9,90	13,10	6,84	184,66	59,50
180	Макароны отварные с сыром	11,11	13,61	34,73	307,38	25,42
200	Кисель из сока плодового или ягодного	0,18		26,87	108,64	3,71
30	Хлеб пшеничный	2,29	0,19	15,05	71,05	2,23
30	Хлеб ржаной	1,99	0,26	12,72	61,19	3,01
100	Фрукты или ягоды свежие (мандарины)	0,80	0,20	7,50	38	17,00
990	Итого	31,58	32,17	133,98	956,61	126,52
	Всего	54,10	55,04	226,57	1630,8	250,46

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

Повар И.Н.Яворская