

Утверждаю:  
И.о. директора МБОУ ООШ № 21  
А.Н.Мочалова

Меню  
МБОУ ООШ № 21  
Дети от 12 лет и старше

Понедельник первая неделя  
На 06 мая 2024 год  
Обед

| Выход | Наименование блюда          | Б     | Ж     | У      | Ккал   | Цена   |
|-------|-----------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|
| 100   | Икра баклажанная            | 1,67  | 5,33  | 6,33   | 80     | 15,37  |
| 250   | Суп картофельный с клецками | 5,78  | 4,18  | 14,25  | 118    | 5,42   |
| 100   | Курица в соусе с томатом    | 11,33 | 11,25 | 3,22   | 160    | 47,08  |
| 180   | Рис отварной с овощами      | 3,98  | 5,55  | 37,13  | 214    | 12,43  |
| 200   | Компот из плодови ягод      | 0,15  | 0,15  | 17,19  | 71     | 4,48   |
| 40    | Хлеб пшеничный              | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 94     | 2,77   |
| 30    | Хлеб ржаной                 | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52     | 2,70   |
| 900   | Итого                       | 27,93 | 27,14 | 107,82 | 789,00 | 90,25  |
|       | Наценка 25%                 |       |       |        |        | 22,56  |
|       | Всего                       |       |       |        |        | 112,81 |

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

Повар И.Н.Яворская







Утверждаю:  
Директор МБОУ ООШ № 21  
А.Н. Мочалова

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

Понедельник первая неделя

На 06 мая 2024 год

Завтрак

| Выход | Наименование блюда                | Б     | Ж     | У     | Ккал | Цена   |
|-------|-----------------------------------|-------|-------|-------|------|--------|
| 40    | Помидоры свежие в нарезке         | 0,44  | 0,08  | 1,52  | 9    | 8,50   |
| 90    | Бефстроганов из отварной говядины | 12,01 | 14,04 | 3,60  | 189  | 61,55  |
| 150   | Каша гречневая вязкая             | 3,20  | 4,00  | 21,22 | 134  | 5,29   |
| 200   | Чай с лимоном (витамин.)          | 0,10  | 0,05  | 15,20 | 61   | 2,78   |
| 20    | Хлеб пшеничный                    | 1,52  | 0,16  | 9,84  | 47   | 1,38   |
| 20    | Хлеб ржаной                       | 1,32  | 0,24  | 6,68  | 35   | 1,80   |
| 200   | Плоды или ягоды свежие (груши)    | 0,40  | 0,30  | 10,30 | 47   | 44,00  |
| 720   | Итого                             | 18,99 | 18,87 | 68,36 | 522  | 125,30 |

Обед

|      |                                      |       |       |        |     |        |
|------|--------------------------------------|-------|-------|--------|-----|--------|
| 60   | Икра баклажанная (пром.производства) | 1,00  | 3,20  | 3,80   | 48  | 9,22   |
| 200  | Суп картофельный с клецками          | 4,62  | 3,34  | 11,40  | 94  | 4,21   |
| 100  | Курица в соусе с томатом             | 11,33 | 11,25 | 3,22   | 160 | 47,08  |
| 150  | Рис отварной с овощами               | 3,33  | 4,63  | 30,94  | 179 | 10,36  |
| 200  | Компот из плодов и ягод (зам)        | 0,15  | 0,15  | 17,19  | 71  | 11,71  |
| 40   | Хлеб пшеничный                       | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 94  | 2,77   |
| 30   | Хлеб ржаной                          | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52  | 2,70   |
| 220  | Плоды или ягоды свежие (бананы)      | 1,50  | 0,50  | 21,00  | 96  | 39,60  |
| 1000 | Итого                                | 26,95 | 23,75 | 117,25 | 794 | 127,65 |

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар И.Н.Яворская





Утверждаю:  
Директор МБОУ ООШ № 21  
А.Н.Мочалова

Меню  
МБОУ ООШ № 21  
Дети от 12 лет и старше  
Инвалиды и ОВЗ

Понедельник первая неделя  
На 06 мая 2024 год

Завтрак

| Выход | Наименование блюда                | Б            | Ж            | У            | Ккал       | Цена          |
|-------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------|
| 40    | Помидоры свежие в нарезке         | 0,44         | 0,08         | 1,52         | 9          | 8,50          |
| 100   | Бефстроганов из отварной говядины | 13,30        | 15,60        | 2,30         | 203        | 68,39         |
| 180   | Каша гречневая, вязкая            | 3,84         | 5,04         | 24,96        | 161        | 6,35          |
| 200   | Чай с лимоном витамин             | 0,10         | 0,05         | 15,20        | 61         | 2,78          |
| 25    | Хлеб пшеничный                    | 1,90         | 0,20         | 12,30        | 59         | 1,73          |
| 20    | Хлеб ржаной                       | 1,32         | 0,24         | 6,68         | 35         | 1,80          |
| 200   | Плоды или ягоды свежие (груши)    | 0,40         | 0,30         | 10,30        | 47         | 44,00         |
| 765   | <b>Итого</b>                      | <b>21,30</b> | <b>21,51</b> | <b>73,26</b> | <b>575</b> | <b>133,55</b> |

Обед

|      |                               |              |              |               |             |               |
|------|-------------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|
| 100  | Икра баклажанная              | 1,67         | 5,33         | 6,33          | 80          | 15,37         |
| 250  | Суп картофельный с клецками   | 5,78         | 4,18         | 14,25         | 118         | 5,42          |
| 100  | Курица в соусе с томатом      | 11,33        | 11,25        | 3,22          | 160         | 47,08         |
| 180  | Рис отварной с овощами        | 3,98         | 5,55         | 37,13         | 214         | 12,43         |
| 200  | Компот из плодови ягод        | 0,15         | 0,15         | 17,19         | 71          | 4,48          |
| 40   | Хлеб пшеничный                | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94          | 2,77          |
| 30   | Хлеб ржаной                   | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52          | 2,70          |
| 200  | Плоды и ягоды свежие (бананы) | 1,50         | 0,50         | 21,00         | 96          | 36,00         |
| 1100 | <b>Итого</b>                  | <b>29,43</b> | <b>27,64</b> | <b>128,82</b> | <b>885</b>  | <b>126,25</b> |
|      | <b>Всего</b>                  | <b>50,73</b> | <b>49,15</b> | <b>202,08</b> | <b>1460</b> | <b>259,80</b> |

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

Повар



И.Н.Яворская

