



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

Пятница первая неделя
На 18 октября 2024 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Овощи натуральные свежие (помидоры)	0,6	0,1	2,2	14	7,06
90	Котлеты куриные с ветчиной	11,9	14,9	9,2	219	19,42
150	Каша ячневая вязкая	3,1	3,6	20,3	126	3,85
200	Напиток витаминный	0,4	0,1	22,4	98	4,28
25	Хлеб пшеничный	1,9	0,2	12,5	59	1,75
25	Хлеб ржаной	1,7	0,2	10,6	51	2,34
550	Итого	19,7	19,1	77,2	567	38,70

Обед

60	Салат из свежих огурцов	0,5	3,6	1,4	40	7,59
200	Суп куриный	4,4	5,3	8,6	100	8,33
90	Мясо тушеное	11,6	13,3	4,0	241	23,77
150	Каша пшеничная вязкая	2,2	4,4	25,5	150	4,29
200	Сок фруктовый (промышленное производство)	1,0	0,2	20,2	86	6,00
40	Хлеб пшеничный	3,1	0,2	20,1	95	2,81
40	Хлеб ржаной	2,6	0,4	17,0	82	2,81
100	Фрукты или ягоды свежие (груши)	0,4	0,3	10,0	46	12,00
880	Итого	25,6	27,7	106,7	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

Пятница первая неделя
На 18 октября 2024 год

Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Салат из свежих огурцов	0,77	3,09	2,42	40,49	14,87	18,59
250	Суп куриный	6,46	7,57	10,74	137,32	14,48	18,10
100	Мясо тушеное	16,33	15,18	5,48	224,11	89,65	112,06
180	Каша пшеничная вязкая	2,64	5,28	30,60	180	5,32	6,65
200	Сок фруктовый промышленное производство	0,58		32,01	131,92	6,20	7,75
40	Хлеб пшеничный	3,05	0,25	20,07	94,73	2,84	3,55
10	Хлеб ржаной	2,65	0,35	16,96	81,58	3,77	4,71
150	Фрукты или ягоды свежие (груша)	0,40	0,30	10,30	47	18,00	22,50
1060	Итого	32,88	32,02	128,58	937,15	155,13	193,91

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

Повар

Н.Н. Яворская



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

Пятница первая неделя
На 18 октября 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Полмидоры свежие в нарезке	1,07	0,19	3,69	23,28	16,48
100	Котлеты куриные с ветчиной	13,27	16,16	10,26	239,49	26,47
180	Каши ячневая вязкая	3,74	5,28	24,34	159,82	5,76
200	Напиток витаминный	0,44	0,15	18,53	82,55	3,98
30	Хлеб пшеничный	2,29	0,19	15,05	71,05	2,13
25	Хлеб ржаной	1,66	0,22	10,60	50,99	2,36
635	Итого	22,47	22,19	82,47	627	57,18
<u>Обед</u>						
<u>ОВЗ, инвалиды, многодетные, СВО</u>						
100	Салат из свежих огурцов	0,77	3,09	2,42	40,49	14,87
250	Суп куриный	6,46	7,57	10,74	137,32	14,48
100	Мясо тушеное	16,33	15,18	5,48	224,11	89,65
180	Каши пшеница вязкая	2,64	5,28	30,60	180	5,32
200	Сок фруктовый промышленное производство	0,58		32,01	131,92	6,20
40	Хлеб пшеничный	3,05	0,25	20,07	94,73	2,84
40	Хлеб ржаной	2,65	0,35	16,96	81,58	3,77
150	Фрукты или ягоды свежие (груша)	0,40	0,30	10,30	47	18,00
1060	Итого	32,88	32,02	128,58	937	155,13
	Всего	55,35	54,21	211,05	1564,33	212,31

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

Повар

И.Н. Яворская