

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ ООШ № 21

А.И. Мочалова

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет+ОВЗ+инвалиды



Вторник вторая неделя

На 13 февраля 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Свекла отварная дольками	0,60	0,10	5,20	25	3,94
90	Гуляш из говядины	12,10	13,99	2,38	187	54,30
150	Каша вязкая (ячневая)	3,14	3,99	19,99	128	4,66
200	Чай с лимоном (витамин.)	0,10	0,05	15,20	61	2,77
25	Хлеб пшеничный	1,90	0,20	12,30	59	1,70
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	1,80
545	Итого	19,16	18,57	61,75	495	69,17

Обед

60	Маринад овощной с томатом	0,90	3,49	5,80	58	3,59
200	Солянка домашняя	4,04	11,50	43,58	293	22,82
100	Рыба припущенная	14,10	4,18	0,43	96	49,26
150	Картофельное пюре	3,05	5,78	19,78	143	13,11
200	Напиток из шиповника	0,60	0,20	15,20	65	4,78
30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	71	2,04
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	2,70
770	Итого	26,95	25,75	109,57	778	98,30

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская



Утверждаю:

И.о. директора МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети от 12 лет и старше



Вторник вторая неделя

На 13 февраля 2024 год

Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Маринад овощной с томатом	1,50	5,83	9,67	97	6,00
250	Солянка домашняя	5,05	14,38	54,48	366	28,55
100	Рыба припущенная	14,10	4,18	0,43	96	49,26
180	Картофельное пюре	3,66	6,94	23,74	172	15,72
200	Напиток из шиповника	0,60	0,20	15,20	65	4,78
40	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	2,72
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	2,70
900	Итого	29,93	32,21	133,22	942	109,73
	Наценка 25%					27,43
	Всено	29,93	32,21	133,22	942	137,16

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская

