



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

Среда вторая неделя
На 17 января 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
155	Омлет натуральный	12,76	16,60	3,59	215	37,06
200	Компот из яблок с лимоном	0,30	0,20	25,10	103	7,84
30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	71	2,02
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	1,77
220	Фрукты или ягоды свежие (бананы)	1,50	0,50	21,00	96	35,20
625	Итого	18,16	17,78	71,13	520	83,89

Обед

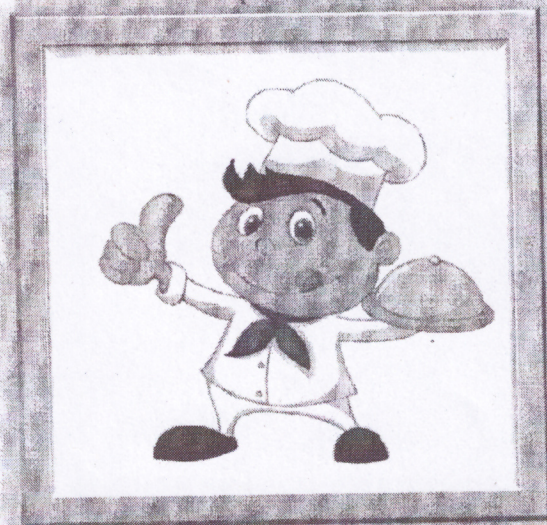
60	Помидоры свежие (порционно)	0,66	0,12	2,28	13	6,57
200	Суп картофельный	1,87	2,26	13,50	91	5,13
90	Шницель из говядины	12,54	16,80	9,66	240	53,98
150	Каша пшеничная вязкая	4,00	4,24	24,56	152	5,75
25	Соус красный основной	0,33	0,52	2,11	14	0,99
200	Чай с молоком	1,50	1,30	15,90	81	5,15
40	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	2,69
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	2,66
130	Фрукты или ягоды свежие (мандарины)	0,80	0,20	7,50	38	22,10
925	Итого	26,72	26,12	105,21	775	105,02

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар _____

И.Н.Яворская





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

Вторник вторая неделя
На 16 января 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Свекла отварная дольками	0,60	0,10	5,20	25	9,72
90	Гуляш из говядины	12,10	13,99	2,38	187	54,27
150	Каша вязкая (ячневая)	3,14	3,99	19,99	128	4,57
200	Чай с лимоном (витамин.)	0,10	0,05	15,20	61	2,79
25	Хлеб пшеничный	1,90	0,20	12,30	59	1,68
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	1,77
545	Итого	19,16	18,57	61,75	495	74,80

Обед

60	Маринад овощной с томатом	0,90	3,49	5,80	58	3,58
200	Солянка домашняя	4,04	11,50	43,58	293	22,49
100	Рыба припущенная	14,10	4,18	0,43	96	46,09
150	Картофельное пюре	3,05	5,78	19,78	143	12,19
200	Напиток из шиповника	0,60	0,20	15,20	65	4,78
30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	71	2,02
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	2,66
770	Итого	26,95	25,75	109,57	778	93,81

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

Повар _____ И.Н.Яворская

