

Утверждаю:
И.о. директора МБОУ ООШ № 21
Т.И. Мочалова



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

Пятница первая неделя
На 26 января 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Помидоры соленые в нарезке	0,70	0,10	2,30	13	6,57
90	Зразы рубленые (говядина)	8,60	11,16	11,03	179	38,22
150	Картофельное пюре	3,08	6,18	19,78	147	12,86
200	Чай с лимоном (витамин.)	0,10	0,05	15,20	61	2,78
30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	71	2,02
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	1,79
130	Фрукты или ягоды свежие (мандарины)	0,80	0,20	7,50	38	22,10
680	Итого	16,88	18,17	77,25	544	86,34

Обед

60	Салат из белокочанной капусты	1,32	3,25	6,47	60	5,22
200	Рассольник ленинградский	1,74	4,04	12,35	93	5,74
100	Биточки из курицы	9,33	6,88	16,00	169	39,06
150	Каша вязкая (ячневая)	3,14	3,99	19,99	128	4,62
200	Кофейный напиток с молоком	3,80	3,50	11,20	91	8,89
40	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	2,70
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	2,68
40	Пирожное школьное к чаю с повидлом	2,00	2,00	13,70	83	28,00
820	Итого	26,35	24,34	109,41	770	96,91

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

Пятница первая неделя
На 26 января 2023 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Помидоры соленные в нарезке	1,17	0,17	3,83	22	10,94
100	Зразы рубленые (говядина)	9,56	12,40	12,25	199	28,09
180	Картофельное пюре	3,72	7,20	23,64	175	15,22
200	Чай с лимоном витаминизированный	0,10	0,05	15,20	61	2,78
30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	71	2,02
25	Хлеб ржаной	1,65	0,30	8,53	43	2,23
150	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	0,80	0,20	7,50	38	11,43
785	Итого	19,28	20,56	85,71	609,00	72,71
	Наценка 25%					18,18
	Всего					90,89

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

Повар

И.Н.Яворская

