


**МЕНЮ**  
**МБОУ ООШ № 21**  
**«20» марта 2023 год**

Приём пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак от 7 до 11 лет	Я300020	Горошек зеленый (консервированный)	40	7,80	15	1,2	0,1	2,4	
	Я200120	Бефстроганов из отварной говядины	90	61,24	189	13,41	14,04	2,07	
	Я300244	Каша гречневая вязкая	150	5,99	131	3,2	3,7	21,22	
	ИН00494	Чай с лимоном (витамин)	200	2,50	61	0,1	0,05	15,2	
	ИН00108	Хлеб пшеничный	20	1,29	47	1,52	0,16	9,84	
	ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,69	35	1,32	0,24	6,68	
	К000338	Плоды или ягоды свежие (груши)	210	34,65	47	0,4	0,3	10,3	
			ИТОГО:	730	115,16	525	21,15	18,59	67,71

Повар: *А.Н. Мочалова*

И.Н.Яворская


**МЕНЮ**  
 ИО директора МБОУ ООШ № 21  
 А.Н.Мочалова

**МЕНЮ**  
**МБОУ ООШ № 21**  
«20» марта 2023 год

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак от 12 лет и старше	Я300020	Горошек зеленый	40	11,70	15	1,2	0,1	2,4	
	Я300120	Бефстроганов из отварной говядины	100	69,91	210	14,9	15,6	2,3	
	Я300244	Каша гречневая вязкая	180	7,15	161	3,84	5,04	24,96	
	ИН00494	Чай с лимоном	200	2,88	61	0,1	0,05	15,2	
	ИН00108	Хлеб пшеничный	25	1,65	59	1,9	0,2	12,3	
	ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,47	35	1,32	0,24	6,68	
			ИТОГО:	565	94,76	541,00	23,26	21,23	63,84

Повар: *И.Н.Яворская*

И.Н.Яворская

**МЕНЮ**  
**МБОУ ООШ № 21**  
**«20» марта 2023 год**

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак + ОБЗ + инвалиды от 12 лет и старше	Я300020	Горошек зеленый	40	7,80	15	1,2	0,1	2,4	
	Я300120	Бефстроганов из отварной говядины	100	68,06	210	14,9	15,6	2,3	
	Я300244	Каша гречневая вязкая	180	7,19	161	3,84	5,04	24,96	
	ИН00494	Чай с лимоном	200	2,21	61	0,1	0,05	15,2	
	ИН00108	Хлеб пшеничный	25	1,62	59	1,9	0,2	12,3	
	ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,69	35	1,32	0,24	6,68	
	К000338	Груши	180	29,70	47	0,4	0,3	10,3	
			ИТОГО:	745	118,27	588,00	23,66	21,53	74,14
Обед ОБЗ + инвалиды	Я100025	Икра баклажанная	100	15,37	80	1,67	5,33	6,33	
	Я200032	Суп картофельный с клецками	250	5,23	118	5,78	4,18	14,25	
	ИН00405	Курица в соусе с томатом	100	30,56	160	11,33	11,25	3,42	
	Ф334	Рис отварной с овощами	180	11,65	214	3,98	5,55	37,13	
	Я300245	Компот из плодов и ягод	200	3,74	71	0,15	0,15	17,19	
	ИН00108	Хлеб пшеничный	40	2,58	94	3,04	0,32	19,68	
	ИН00109	Хлеб ржаной	30	2,53	52	1,98	0,36	10,02	
	ИН112/5	Бананы	240	33,36	96	1,5	0,5	21	
			ИТОГО:	1140	105,02	885	29,43	27,64	129,02

Повар:



И.Н.Яворская