

Утверждено:
ИП Эжбаев Ю.Н.
Ю.Н. Эжбаев



Согласовано:
Директор МБОУ ООШ № 21
А.Н. Мочалова



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет

Четверг первая неделя
На 07 ноября 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Салат из свежих помидоров	0,7	3,7	2,1	45	8,20
180	Кулеш с мясом и гречневой крупой	14,7	13,8	17,8	254	56,92
200	Напиток яблочный	0,1	0,1	20,8	84	2,87
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,2	15,1	71	2,13
30	Хлеб ржаной	2,0	0,3	12,7	61	2,83
500	Итого	19,7	18,0	68,5	516	72,95

Обед

200	Суп с клецками	2,3	4,0	11,3	90	4,32
90	Тефтели мясные	7,2	13,2	9,3	190	33,00
150	Макароны отварные	5,4	4,6	34,2	200	7,68
200	Кофейный напиток с молоком	3,8	3,5	11,2	91	8,53
35	Хлеб пшеничный	2,7	0,2	17,6	83	2,49
35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71	3,30
100	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	0,4	0,4	9,8	47	8,93
810	Итого	24,0	26,3	108,1	772	68,25

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар  И.Н. Яворская



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н.Мочалов

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети от 12 лет и старше

Четверг первая неделя

На 07 ноября 2024 год

Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
250	Суп с клецками	2,87	4,53	14,08	108,76	7,00	8,75
100	Тефтели из говядины в молочном соусе	12,15	12,78	8,57	198	64,59	80,74
180	Макароны отварные с сыром	11,93	14,64	34,73	320,16	21,66	27,08
200	Кисель из сока плодового или ягодного	0,18		26,87	108,64	3,48	4,35
40	Хлеб пшеничный	3,05	0,25	20,07	94,73	2,84	3,55
35	Хлеб ржаной	2,32	0,31	14,84	71,39	3,30	4,13
100	Яблоко	0,40	0,40	9,80	47	8,93	11,16
905	Итого	32,90	32,91	128,96	948,68	111,80	139,75

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

Четверг первая неделя
На 07 ноября 2024 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Салат из свежих помидоров	1,12	6,18	4,66	80,82	13,67
190	Кулеш с мясом и гречневой крупой	15,54	14,58	18,80	268,24	68,79
200	Напиток яблочный	0,06	0,06	15,97	64,98	2,13
45	Хлеб пшеничный	3,43	0,28	22,58	106,57	3,20
40	Хлеб ржаной	2,65	0,35	16,96	81,58	3,77
575	Итого	22,80	21,45	78,97	602,19	91,56
<u>Обед</u>						
250	Суп с клецками	2,87	4,53	14,08	108,76	7,00
100	Тефтели из говядины в молочном соусе	12,15	12,78	8,57	198	64,59
180	Макароны отварные с сыром	11,93	14,64	34,73	320,16	21,66
200	Кисель из сока плодового или ягодного	0,18		26,87	108,64	3,48
40	Хлеб пшеничный	3,05	0,25	20,07	94,73	2,84
35	Хлеб ржаной	2,32	0,31	14,84	71,39	3,30
100	Яблоко	0,40	0,40	9,80	47	8,93
905	Итого	32,90	32,91	128,96	948,68	111,80
	Всего	55,70	54,36	207,93	1550,87	203,36

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

Повар

И.Н.Яворская