



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

Четверг первая неделя  
На 19 сентября 2024 год  
Завтрак

| Выход | Наименование блюда               | Б     | Ж     | У     | Ккал | Цена  |
|-------|----------------------------------|-------|-------|-------|------|-------|
| 60    | Салат их свежих помидоров        | 0,66  | 3,70  | 2,08  | 45   | 6,19  |
| 180   | Кулеш с мясом и гречневой крупой | 14,73 | 13,82 | 17,81 | 254  | 56,94 |
| 200   | Напиток яблочный                 | 0,06  | 0,06  | 20,81 | 84   | 2,90  |
| 30    | Хлеб пшеничный                   | 2,29  | 0,19  | 15,05 | 71   | 2,10  |
| 30    | Хлеб ржаной                      | 1,99  | 0,26  | 12,72 | 61   | 2,81  |
| 500   | Итого                            | 19,73 | 18,03 | 68,47 | 516  | 70,94 |

Обед

|     |                                  |       |       |        |     |       |
|-----|----------------------------------|-------|-------|--------|-----|-------|
| 200 | Суп с клецками                   | 2,28  | 3,98  | 11,25  | 90  | 4,05  |
| 90  | Тефтели мясные                   | 7,17  | 13,26 | 9,27   | 190 | 32,95 |
| 160 | Макароны отварные                | 5,70  | 4,90  | 36,60  | 214 | 7,37  |
| 200 | Кисель из сока плодового         | 0,30  | 0,06  | 23,15  | 94  | 3,64  |
| 35  | Хлеб пшеничный                   | 2,67  | 0,22  | 17,56  | 83  | 2,46  |
| 35  | Хлеб ржаной                      | 2,32  | 0,31  | 14,84  | 71  | 3,27  |
| 100 | Фрукты или ягоды свежие (яблоки) | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47  | 9,13  |
| 820 | Итого                            | 20,84 | 23,13 | 122,47 | 789 | 62,87 |

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

Повар И.Н.Яворская

Утверждено:  
ИП Эсбаев Ю.Н.  
Ю.Н. Эсбаев



Меню  
МБОУ ООПН № 21  
Дети от 12 лет и старше

Четверг первая неделя  
На 19 сентября 2024 год

| <u>Обед</u> |                                       |          |          |          |             |        |             |
|-------------|---------------------------------------|----------|----------|----------|-------------|--------|-------------|
| <u>Выхо</u> | <u>Наименование блюда</u>             | <u>Б</u> | <u>Ж</u> | <u>У</u> | <u>Ккал</u> |        | <u>Цена</u> |
| 250         | Суп с клецками                        | 2,87     | 4,53     | 14,08    | 108,76      | 6,88   | 8,60        |
| 100         | Тефтели из говядины в молочном соусе  | 12,15    | 12,78    | 8,57     | 198         | 56,75  | 70,94       |
| 180         | Макароны отварные с сыром             | 11,93    | 14,64    | 34,73    | 320,16      | 22,45  | 28,06       |
| 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       | 2,81   | 3,51        |
| 35          | Хлеб ржаной                           | 2,32     | 0,31     | 14,84    | 71,39       | 3,27   | 4,09        |
| 100         | Яблоко                                | 0,40     | 0,40     | 9,80     | 47          | 9,13   | 11,41       |
|             |                                       |          |          |          |             |        |             |
|             |                                       |          |          |          |             |        |             |
|             |                                       |          |          |          |             |        |             |
| 905         | Итого                                 | 32,90    | 32,91    | 128,96   | 948,68      | 104,77 | 130,96      |

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

Повар И.Н. Яворская

Утверждено:  
ИП Эжбаев Ю.Н.



**Меню**  
**МБОУ ООШ № 21**  
**Дети от 12 лет и старше**  
**Инвалиды и ОВЗ**

**Четверг первая неделя**  
**На 19 сентября 2024 год**

**Завтрак**

| Выход | Наименование блюда               | Б     | Ж     | У     | Ккал   | Цена  |
|-------|----------------------------------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 100   | Салат из свежих помидоров        | 1,12  | 6,18  | 4,66  | 80,82  | 10,32 |
| 190   | Кулеш с мясом и гречневой крупой | 15,54 | 14,58 | 18,80 | 268,24 | 60,12 |
| 200   | Напиток яблочный                 | 0,06  | 0,06  | 15,97 | 64,98  | 2,53  |
| 45    | Хлеб пшеничный                   | 3,43  | 0,28  | 22,58 | 106,57 | 3,16  |
| 40    | Хлеб ржаной                      | 2,65  | 0,35  | 16,96 | 81,58  | 3,74  |
|       |                                  |       |       |       |        |       |
|       |                                  |       |       |       |        |       |
| 575   | Итого                            | 22,80 | 21,45 | 78,97 | 602,19 | 79,87 |

**Обед**

| ОВЗ, инвалиды, многодетные, СВО |                                       |       |       |        |         |        |
|---------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|--------|---------|--------|
| 250                             | Суп с клецками                        | 2,87  | 4,53  | 14,08  | 108,76  | 6,88   |
| 100                             | Тефтели из говядины в молочном соусе  | 12,15 | 12,78 | 8,57   | 198     | 56,75  |
| 180                             | Макароны отварные с сыром             | 11,93 | 14,64 | 34,73  | 320,16  | 22,45  |
| 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   | 2,81   |
| 35                              | Хлеб ржаной                           | 2,32  | 0,31  | 14,84  | 71,39   | 3,27   |
| 100                             | Яблоко                                | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47      | 9,13   |
|                                 |                                       |       |       |        |         |        |
| 905                             | Итого                                 | 32,90 | 32,91 | 128,96 | 948,68  | 104,77 |
|                                 | Всего                                 | 55,70 | 54,36 | 207,93 | 1550,87 | 184,64 |

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

Повар

И.Н.Яворская