

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

Вторник вторая неделя
На 28 ноября 2023 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Салат из соленых помидоров с зеленым луком	0,50	3,02	1,10	34	8,14
90	Гуляши из говядины	13,10	15,11	2,60	199	54,26
150	Каша вязкая ячневая	3,14	3,99	19,96	128	4,44
200	Чай с лимоном (витамин.)	0,10	0,05	15,20	61	2,62
35	Хлеб пшеничный	2,66	0,28	17,22	82	2,33
25	Хлеб ржаной	1,65	0,30	8,53	43	2,20
130	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	0,80	0,20	7,50	38	19,50
690	Итого	21,95	22,95	72,11	585	93,49

Обед

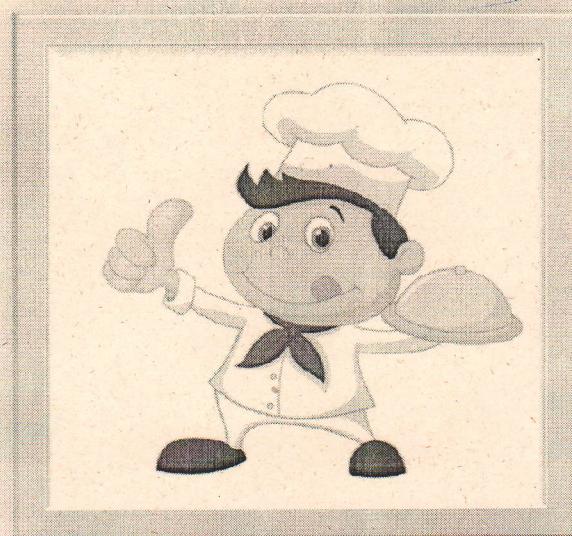
60	Маринад овощной с томатом	0,90	5,30	5,80	74	3,59
200	Солянка домашняя	4,47	12,00	43,58	261	22,45
100	Рыба припущенная	14,10	4,18	0,43	96	46,08
150	Картофельное пюре	3,08	6,18	19,78	147	12,05
200	Напиток из шиповника	0,60	0,20	15,20	65	4,79
40	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	2,66
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	2,64
200	Плоды или ягоды свежие (бананы)	1,50	0,50	21,00	96	28,50
980	Итого	29,67	29,04	135,49	885	122,76

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

Повар _____

И.Н. Яворская

И.Н. Яворская





Утверждаю:

И.о. директора МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети от 12 лет и старше

Вторник вторая неделя

На 28 ноября 2023 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Гуляш из говядины	14,55	16,79	2,89	221	60,30
180	Каша вязкая ячневая	3,77	4,79	23,95	154	5,32
200	Чай с лимоном витаминизированный	0,10	0,05	15,20	61	2,60
33	Хлеб пшеничный	2,51	0,26	16,24	78	2,20
37	Хлеб ржаной	2,44	0,44	12,36	64	3,26
550	Итого	23,37	22,33	70,64	578,00	73,68
	Наценка 25%					18,42
	Всено					92,10

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская

