



МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«10» января 2023 год

Приём пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 7 до 11 лет	100 стр68	Сыр порциями	25	10,57	85,75	6,4	6,52	0
	274 стр222	Зразы рубленые	100	32,20	185	6,7	9,07	18,6
	174 стр124	Картофель, отварной в молоке	120	7,65	134,4	3,72	5,04	18,48
	54-13хн-2020	Напиток из плодов шиповника	200	5,62	65,3	0,6	0,2	15,2
	108 стр72	Хлеб пшеничный	35	2,25	82,25	2,66	0,28	17,22
	109 стр72	Хлеб ржаной	20	1,70	34,8	1,32	0,24	6,68
			ИТОГО:	500	59,99	587,5	21,4	21,35

Повар:

И.Н.Яворская

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ СОШ № 21
 А.С. Денисенко



МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«10» января 2023 год

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак от 12 лет и старше	№ 274 стр.222	Зразы рубленые	100	39,97	185	6,7	9,07	18,6	
	№ 174 стр.124	Картофель отварной в молоке	180	12,69	201,6	5,58	7,56	27,72	
	№ 519 стр.364	Напиток из шиповника	200	8,41	97	0,7	0,3	22,8	
	№ 108 стр 72	Хлеб пшеничный	40	2,64	94	3,04	0,32	19,68	
	№ 109 стр 72	Хлеб ржаной	30	2,20	52,2	1,98	0,36	10,02	
			ИТОГО:	550	65,91	629,80	18,00	17,61	98,82

Повар: *[Signature]*

И.Н.Яворская