



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет

Вторник вторая неделя
На 28 января 2025 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Сыр сычужный твердый порциями	2,3	3,0	0,0	36	7,09
175	Каша вязкая "Артековская"	7,3	6,0	34,6	222	15,97
120	Блинчики б/н	4,7	7,7	24,1	184	26,07
200	Какао с молоком	3,4	2,8	14,6	98	10,75
45	Хлеб пшеничный	3,4	0,3	22,6	107	3,44
550	Итого	21,1	19,7	95,8	647	63,32

Обед

200	Рассольник "Ленинградский"	1,8	4,2	13,1	98	7,30
90	Рыба, запеченная в соусе	12,9	11,6	3,6	170	69,05
150	Рис с кукурузой и морковью	3,6	4,1	33,7	186	14,00
200	Кофейный напиток с молоком	3,8	3,5	11,2	91	9,77
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,2	15,1	71	2,29
30	Хлеб ржаной	2,0	0,3	12,7	61	3,08
20	Кондитерские изделия (вафли)	0,6	0,7	15,5	71	5,94
720	Итого	26,9	24,5	104,9	748	111,43

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

Повар

И.Н.Яворская



Утверждено:
Эжбаев Ю.Н.
Ю.Н. Эжбаев



Согласовано:
Директор МБОУ ООШ № 21
А.А. Мочалов

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Вторник вторая неделя
На 28 января 2025 год

Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
250	Рассольник Ленинградский	2,22	5,22	16,42	122,17	13,24	14,94
100	Рыба, запеченная в соусе	14,30	12,89	4,00	189,49	45,46	51,29
180	Рис с кукурузой и морковью	4,36	4,89	40,42	223,25	16,79	18,94
200	Кофейный напиток с молоком	3,80	3,50	11,20	91,00	9,77	11,02
45	Хлеб пшеничный	3,43	0,28	22,58	106,57	3,44	3,88
25	Хлеб ржаной	1,66	0,22	10,60	50,99	2,56	2,89
26	Кондитерские изделия (вафли)	2,14	5,55	16,14	123,58	7,72	8,71
826	Итого	31,91	32,55	121,36	907,05	98,98	111,68

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

Повар И.Н. Яворская



Утверждаю:
И.Н. Эжбаев
И.Н. Эжбаев

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Вторник вторая неделя
На 28 января 2025 год
Завтрак



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

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
15	Сыр сычужный твердый (порциями)	3,48	4,43		54,60	10,66
200	Каша вязкая "Артековская"	8,35	6,89	39,50	253,30	18,16
200	Какао с молоком	3,38	2,77	14,57	97,81	10,75
135	Блинчики б/н	5,50	8,90	31,10	226,50	29,07
20	Хлеб пшеничный	1,53	0,12	10,04	47,36	1,53
570	Итого	22,24	23,11	95,21	679,57	70,17
<u>Обед</u>						
250	Рассольник Ленинградский	2,22	5,22	16,42	122,17	13,24
100	Рыба, запеченная в соусе	14,30	12,89	4,00	189,49	45,46
180	Рис с кукурузой и морковью	4,36	4,89	40,42	223,25	16,79
200	Кофейный напиток с молоком	3,80	3,50	11,20	91,00	9,77
45	Хлеб пшеничный	3,43	0,28	22,58	106,57	3,44
25	Хлеб ржаной	1,66	0,22	10,60	50,99	2,56
26	Кондитерские изделия (вафли)	2,14	5,55	16,14	123,58	7,72
826	Итого	31,91	32,55	121,36	907,05	98,98
	Всего	54,15	55,66	216,57	1586,62	169,15

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

Повар

И.Н.Яворская