



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет

Пятница вторая неделя
На 14 марта 2025 год
Завтрак

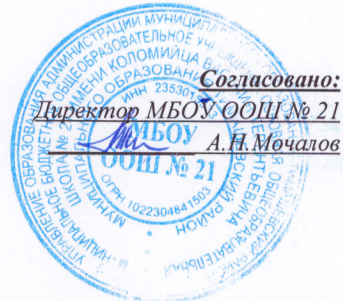
Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Салат из моркови с растительным маслом	0,7	5,0	5,8	71	3,76
90	Биточки из курицы	8,40	6,19	14,40	152	35,04
150	Макароны отварные	3,33	4,63	30,94	179	9,85
180	Кофейный напиток с молоком	2,85	2,41	14,36	91	8,61
20	Хлеб пшеничный	3,4	0,3	22,6	107	1,54
20	Хлеб ржаной	1,7	0,2	10,6	51	2,10
520	Итого	20,4	18,7	98,7	651	60,90

Обед

60	Огурцы соленные (порционно)	0,48	0,06	1,02	8	11,34
200	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	1,76	2,22	12,31	85	45,58
90	Гуляш из говядины	15,00	15,19	4,00	213	72,67
150	Каша гречневая (вязкая) гарнир	3,20	4,20	20,80	134	5,93
200	Компот из яблок с лимоном	0,30	0,20	25,10	103	10,06
32	Хлеб пшеничный	2,43	0,26	15,74	75	2,47
25	Хлеб ржаной	1,65	0,30	8,53	43	2,62
20	Пирожное школьное к чаю с повидлом	2,00	2,00	13,70	83	18,00
777	Итого	26,8	24,4	101,2	744	168,67

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

Пятница вторая неделя
На 14 марта 2025 год

Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Салат из моркови	1,17	8,33	9,67	118	6,26	7,83
100	Биточки из курицы	9,33	6,88	16,00	169	38,91	48,64
180	Макароны отварные	3,98	5,55	37,13	214	11,83	14,79
180	Кофейный напиток с молоком	2,85	2,41	14,36	91	8,55	10,69
20	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47	1,54	1,93
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	2,08	2,60
600	Итого	20,17	23,57	93,68	674	69,17	86,46

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

Повар _____ И.Н.Яворская

Утверждаю:

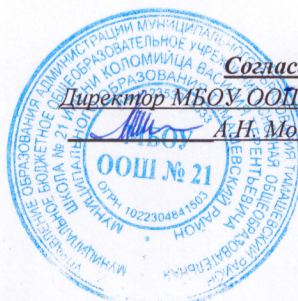
ИП Эжбаев Ю.Н.

Ю.Н. Эжбаев

Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова



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

Пятница вторая неделя
На 14 марта 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Салат из моркови	1,17	8,33	9,67	118	6,26
100	Биточки из курицы	9,33	6,88	16,00	169	38,91
180	Макароны отварные	3,98	5,55	37,13	214	11,83
180	Кофейный напиток с молоком	2,85	2,41	14,36	91	8,55
20	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47	1,54
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	2,08
600	Итого	20,17	23,57	93,68	674	69,17

Обед

100	Огурцы соленые	0,80	0,10	1,70	13	18,90
250	Суп картофельный с рыб.фрикадельками	2,20	2,78	15,39	106	49,44
100	Гуляши из говядины	16,88	16,88	3,88	237	75,47
180	Каша гречневая вязкая	3,84	5,04	24,96	161	7,12
200	Компот из яблок с лимоном	0,30	0,20	25,10	103	9,04
40	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	3,07
35	Хлеб ржаной	2,31	0,42	11,69	61	3,65
905	Итого	29,37	25,74	102,40	775	166,69
600	Всего	49,54	49,31	196,08	1449	235,86

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

Повар

И.Н.Яворская