



ПТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБОУ ООШ № 21  
 А.С. Денисенко

**МЕНЮ**  
**МБОУ ООШ № 21**  
**«10» марта 2023 год**

Приём пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 7 до 11 лет	K000274	Зразы рубленые	90	31,78	179	8,6	11,16	11,03
	Ф331/2	Каша пшенная, вязкая	150	5,62	224	6,54	9,65	27,84
	ИН00494	Чай с лимоном (витамин)	200	2,50	61	0,1	0,05	15,2
	ИН00108	Хлеб пшеничный	30	1,94	71	2,28	0,24	14,76
	ИН00109	Хлеб ржаной	30	2,54	52	1,98	0,36	10,02
		ИТОГО:	500	44,38	587	19,5	21,46	78,85

Повар:

И.Н.Яворская

**МЕНЮ**  
**МБОУ ООШ № 21**  
**«10» марта 2023 год**



**УТВЕРЖДАЮ:**  
**Директор МБОУ ООШ № 21**  
**А.С.Денисенко**

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 12 лет и старше	K000274	Зразы рубленые (говядина)	100	38,03	199	9,56	12,4	12,25
	Ф331/2	Каша пшенная, вязкая	180	8,10	269	7,85	11,58	33,41
	ИН00494	Чай с лимоном витаминизированный	200	3,17	61	0,1	0,05	15,2
	ИН00108	Хлеб пшеничный	40	2,64	94	3,04	0,32	19,68
	ИН00109	Хлеб ржаной	30	2,20	52	1,98	0,36	10,02
			ИТОГО:	550	54,14	675	22,53	24,71

Повар:

И.Н. Яворская



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

**МЕНЮ**  
**МБОУ ООШ № 21**  
**«10» марта 2023 год**

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак ОВЗ + инвалиды от 12 лет и старше	K000274	Зразы рубленые (говядина)	100	35,53	199	9,56	12,4	12,25
	Ф331/2	Каша пшенная, вязкая	180	6,74	269	7,85	11,58	33,41
	ИН00494	Чай с лимоном витаминизированный	200	2,50	61	0,1	0,05	15,2
	ИН00108	Хлеб пшеничный	40	2,59	94	3,04	0,32	19,68
	ИН00109	Хлеб ржаной	30	2,54	52	1,98	0,36	10,02
			ИТОГО:	550	49,90	675	22,53	24,71
Обед ОВЗ + инвалиды от 12 лет и старше	Я100025	Икра баклажанная	100	10,60	80	1,67	5,33	6,33
	K000096	Рассольник Ленинградский	250	6,67	108	2,01	5,09	11,98
	Я300124	Биточки из курицы	100	23,97	169	9,33	6,88	16
	K000303	Каша вязкая ячневая	180	5,39	154	3,77	4,79	23,95
	K000382	Какао с молоком	200	10,72	119	4,08	3,54	17,58
	ИН00108	Хлеб пшеничный	50	3,24	118	3,8	0,4	24,6
	ИН00109	Хлеб ржаной	40	3,39	70	2,64	0,48	13,36
			ИТОГО:	920	63,98	818	27,3	26,03

Повар:

И.Н. Яворская