

Утверждаю:

МБОУ ООШ № 21

А.С.Денисенко

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет

Вторник первая неделя

На 03 октября 2023 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Огурцы свежие (порционно)	0,42	0,06	1,14	7	6,75
90	Фрикадельки в соусе томатном	8,82	9,81	11,34	169	32,87
150	Макароны отварные с овощами	4,70	6,10	26,50	181	12,80
200	Какао с молоком сгущенным	2,20	2,20	22,40	118	10,50
20	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47	1,31
120	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	0,40	0,40	10,00	47	9,24
640	Итого	18,06	18,73	81,22	569	73,47

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская



Утверждаю:

МБОУ ООШ № 21

А.С.Денисенко

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети от 12 лет и старше

Вторник первая неделя

На 03 октября 2023 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Огурцы свежие порционно	0,70	0,10	1,90	12	11,25
100	Фрикадельки в соусе томатном	9,80	10,90	12,60	188	38,93
180	Макароны отварные с овощами	5,64	7,32	31,80	217	15,35
200	Какао с молоком	2,20	2,20	22,40	118	10,50
20	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47	1,31
100	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	0,40	0,40	10,00	47	7,70
700	Итого	20,26	21,08	88,54	629,00	85,04
	Наценка 25%					21,26
	Всего					106,30

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар



И.Н.Яворская



Утверждаю:

МБОУ ООШ № 21

А.С.Денисенко

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет

Инвалиды и ОВЗ

Вторник первая неделя

На 03 октября 2023 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75	6,94
200	Макароны отварные с сыром	10,53	9,07	38,13	277	18,58
200	Чай с лимоном (витамин)	0,10	0,05	15,20	61	2,99
35	Хлеб пшеничный	2,66	0,28	17,22	82	2,29
25	Хлеб ржаной	1,65	0,30	8,53	43	2,16
120	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	0,40	0,40	10,00	47	9,24
590	Итого	15,39	18,35	89,16	585	42,20

Обед

60	Салат из свежих помидоров с перцем	0,60	6,06	2,04	65	9,48
200	Суп картофельный с бобовыми	1,84	3,40	12,10	86	6,84
10	Гренки из пшеничного хлеба	1,13	0,11	6,97	33	1,23
100	Рыба, припущенная с овощами	10,39	4,34	0,50	82	55,95
150	Картофельное пюре	3,08	6,18	19,78	147	12,26
200	Какао с молоком сгущенным	2,20	2,20	22,40	118	10,50
55	Хлеб пшеничный	4,18	0,44	27,06	129	3,60
40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	70	3,46
100	Плоды или ягоды свежие (персики)	0,90	0,10	9,50	45	16,00
915	Итого	26,96	23,31	113,71	775	119,32

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская

