

**МЕНЮ**  
**МБОУ ООШ № 21**  
**«05» сентября 2022 год**

Приём пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 7 до 11 лет	71	Помидоры свежие в нарезке	60	3,19	13	0,66	0,12	2,28
	54-20м-2020	Годячина отварная	60	52,44	193	17	13,7	0,4
	331	Каша пшенная вязкая	150	5,61	150	4,09	4,7	22,74
	494	Чай с лимоном (витаминизированный)	200	2,48	61	0,1	0,05	15,2
	108	Хлеб пшеничный	36	2,30	85	2,74	0,29	17,71
	517	Йогурт	150	22,00	130,5	7,5	4,8	12,75
		<b>ИТОГО:</b>	<b>656</b>	<b>88,02</b>	<b>632,5</b>	<b>32,09</b>	<b>23,66</b>	<b>71,08</b>

Повар: *И.Н. Яворская*

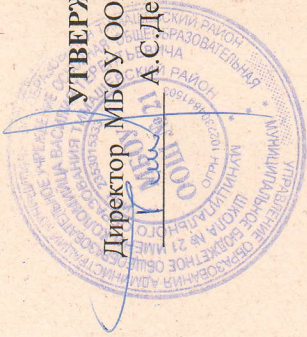
И.Н. Яворская



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ООШ № 21

А. С. Денисенко



МЕНЮ

МБОУ ООШ № 21

«05» сентября 2022 год

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 12 лет и старше	54-3з-2020	Помидоры свежие порционно	60	3,19	13	0,66	0,12	2,28
	54-20м-2020	Говядина отварная	60	66,09	193	17	13,7	0,4
	331	Каша пшениная вязкая	150	6,88	150	4,09	4,7	22,74
	494	Чай с лимоном витаминизированный	200	3,35	61	0,1	0,05	15,2
	108	Хлеб пшеничный	36	2,38	85	2,74	0,29	12,71
	109	Хлеб ржаной	55	4,03	96	3,63	0,66	18,37
			Йогурт в промышленной упаковке	150	30,00	130,5	7,5	4,8
		ИТОГО:	711	115,92	728,5	35,72	24,32	84,45

Повар:

И.Н. Яворская