

Утверждаю:

ИП Эжбаев Ю.Н.

Ю.Н. Эжбаев



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова



Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет

Понедельник первая неделя

На 03 февраля 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Сыр сычужный твердый порциями	2,3	3,0	0,0	36	7,57
150	Каша рисовая молочная жидкая	3,7	2,7	22,4	137	10,20
100	Блинчики б/н	4,1	8,9	22,8	187	10,15
20	Молоко сгущенное	1,4	1,7	11,1	66	6,00
200	Кофейный напиток из цикория с молоком	3,4	2,9	12,4	90	10,96
45	Хлеб пшеничный	3,4	0,3	22,6	107	3,44
525	Итого	18,4	19,4	91,2	623	48,32

Обед

60	Салат из квашеной капусты	1,0	1,9	4,9	42	6,61
200	Суп куриный	4,4	4,9	8,6	97	13,82
90	Зразы рубленые	8,6	12,9	9,6	192	35,27
150	Каша ячневая вязкая	3,1	4,4	20,3	133	5,92
30	Соус красный основной	0,4	0,8	2,8	20	2,07
200	Компот из свежих плодов и ягод	0,1	0,1	11,9	49	3,85
45	Хлеб пшеничный	3,4	0,3	22,6	107	3,44
20	Хлеб ржаной	1,3	0,2	8,5	41	2,05
150	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	0,4	0,4	9,8	47	13,97
945	Итого	22,8	25,8	98,9	727	87,00

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н. Яворская

И.Н. Яворская



Утверждаю:
ИП Эсбаев Ю.Н.
Ю.Н. Эсбаев



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

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

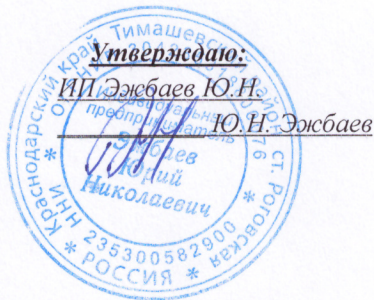
Понедельник первая неделя
На 03 февраля 2025 год

Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Салат из квашенной капусты	1,60	3,10	8,24	69,65	11,03	12,45
250	Суп куриный	5,50	6,17	10,76	121,03	15,28	17,24
110	Зразы рубленые	10,57	15,65	12,01	234,95	43,06	48,58
180	Каша ячневая вязкая	3,74	5,28	24,34	159,82	7,10	8,01
30	Соус красный основной	0,44	0,75	2,79	19,95	2,07	2,34
200	Компот из свежих плодов и ягод	0,09	0,09	11,87	49,19	3,85	4,34
62	Хлеб пшеничный	4,73	0,38	31,11	146,83	4,73	5,34
49	Хлеб ржаной	3,31	0,44	21,20	101,98	5,12	5,78
130	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	0,40	0,40	9,80	47,00	12,11	13,66
1111	Итого	30,38	32,26	132,12	950,40	104,35	117,74

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

Понедельник первая неделя
На 03 февраля 2025 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Сыр сычужный твердый (порциями)	2,32	2,95		36,40	7,57
200	Каша рисовая молочная жидкая	4,81	5,07	28,94	181,28	13,60
100	Блинчики б/н	5,55	9,02	31,98	231,09	10,90
20	Молоко сгущенное	1,44	1,70	11,10	65,60	6,00
200	Кофейный напиток с молоком	3,38	2,91	15,27	101,56	11,18
20	Хлеб ржаной	1,32	0,18	8,48	40,79	2,05
550	Итого	18,82	21,83	95,77	656,72	51,30
Обед						
100	Салат из квашенной капусты	1,60	3,10	8,24	69,65	11,03
250	Суп куриный	5,50	6,17	10,76	121,03	15,28
110	Зразы рубленые	10,57	15,65	12,01	234,95	43,06
180	Каша ячневая вязкая	3,74	5,28	24,34	159,82	7,10
30	Соус красный основной	0,44	0,75	2,79	19,95	2,07
200	Компот из свежих плодов и ягод	0,09	0,09	11,87	49,19	3,85
62	Хлеб пшеничный	4,73	0,38	31,11	146,83	4,73
49	Хлеб ржаной	3,31	0,44	21,20	101,98	5,12
130	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	0,40	0,40	9,80	47,00	12,11
1111	Итого	30,38	32,26	132,12	950,4	104,35
	Всего	49,20	54,09	227,89	1607,12	155,65

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

Повар  **И.Н.Яворская**