



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет

Четверг вторая неделя
На 16 января 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Салат из квашеной капусты с яблоками	0,7	1,9	3,4	35	7,25
90	Тефтели из говядины в молочном соусе	10,1	12,5	7,8	184	53,53
150	Каша гречневая вязкая	4,4	4,5	20,0	138	6,67
200	Напиток из яблок с лимоном (горячий)	0,3	0,2	15,4	69	9,27
28	Хлеб пшеничный	1,9	0,2	12,6	59	2,08
25	Хлеб ржаной	1,7	0,2	10,6	51	2,51
553	Итого	19,1	19,6	69,7	536	81,31

Обед

60	Овощи натуральные соленые (помидоры)	0,6	0,0	1,4	8	5,59
200	Борщ с фасолью и картофелем	3,2	5,3	13,2	118	9,73
180	Плов из говядины	15,0	16,5	32,4	338	59,73
200	Сок фруктовый (промышленная упаковка)	1,0	0,2	19,6	83	23,95
60	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,1	142	4,45
25	Хлеб ржаной	1,7	0,2	10,6	51	2,51
15	Кондитерские изделия (печенье)	0,9	2,6	10,0	67	4,08
740	Итого	26,9	25,2	117,3	808	110,04

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

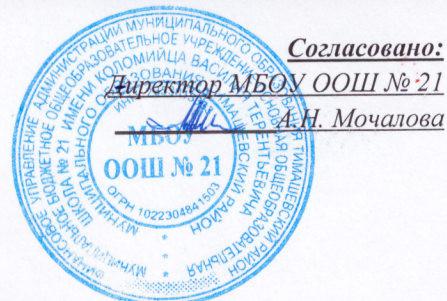
Четверг вторая неделя
На 16 января 2025 год
Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Помидоры соленые	1,07		2,33	13,58	9,31	11,64
250	Борщ с фасолью и картофелем	3,91	5,95	16,32	138,03	10,88	13,60
210	Плов из говядины	18,44	19,19	44,72	425,8	69,72	87,15
200	Сок фруктовый (пром. производство)	0,97	0,19	19,59	83,42	6,20	7,75
45	Хлеб пшеничный	3,43	0,28	22,58	106,57	3,34	4,18
25	Хлеб ржаной	1,66	0,22	10,60	50,99	2,51	3,14
26	Кондитерские изделия (печенье)	1,56	4,54	17,33	116,52	7,07	8,84
856	Итого	31,04	30,37	133,47	934,91	109,03	136,29

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

Повар

И.Н.Яворская

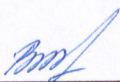


Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Четверг вторая неделя
На 16 января 2025 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Салат из квашенной капусты с яблоками	1,17	3,20	5,23	57,00	12,03
100	Тефтели из говядины в молочном соусе	12,00	13,83	8,64	212,19	59,52
180	Каши гречневая вязкая	5,01	5,31	22,63	158,14	7,80
200	Напиток из яблок с лимонном	0,34	0,23	15,41	68,85	9,27
30	Хлеб пшеничный	2,29	0,19	15,05	71,05	2,23
25	Хлеб ржаной	1,66	0,22	10,60	50,99	2,51
635	Итого	22,47	22,98	77,56	618,22	93,36
Обед						
100	Помидоры соленые	1,07		2,33	13,58	9,31
250	Борщ с фасолью и картофелем	3,91	5,95	16,32	138,03	10,88
210	Плов из говядины	18,44	19,19	44,72	425,8	69,72
200	Сок фруктовый (пром. производство)	0,97	0,19	19,59	83,42	6,20
45	Хлеб пшеничный	3,43	0,28	22,58	106,57	3,34
25	Хлеб ржаной	1,66	0,22	10,60	50,99	2,51
26	Кондитерские изделия (печенье)	1,56	4,54	17,33	116,52	7,07
856	Итого	31,04	30,37	133,47	935	109,03
	Всего	53,51	53,35	211,03	1553,13	202,39

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

Повар  **И.Н.Яворская**