



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет+ОВЗ+инвалиды

Среда первая неделя
На 16 октября 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Сыр сычужный твердый порциями	2,3	3,0	0,0	36	4,64
155	Затеканка из творога с морковью	9,7	13,4	27,5	286	31,20
20	Сметана	0,5	2,9	0,7	40	5,06
200	Чай "Каркаде"	0,0	0,0	15,0	60	2,19
40	Хлеб пшеничный	3,1	0,2	20,1	95	2,81
100	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	0,4	0,4	9,8	47	9,13
525	Итого	16,0	19,9	73,0	564	55,03

Обед

60	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,5	6,1	1,7	64	9,51
200	Суп картофельный с бобовыми	4,6	4,3	15,0	117	4,49
15	Гренки из пшеничного хлеба	0,8	0,8	14,0	71	1,97
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	12,9	7,3	6,0	142	25,21
150	Пюре картофельное	3,2	6,5	21,4	157	14,73
200	Компот из смеси сухофруктов	0,0	0,0	19,4	77	3,21
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,2	15,1	71	2,10
30	Хлеб ржаной	2,0	0,3	12,7	61	2,81
775	Итого	26,2	25,4	105,2	761	64,03

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

Повар И.Н.Яворская



Подготовлено:
И.Н. Яворская
Директор МБОУ ООШ № 21
Э.Э. Эжбаев



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

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Среда первая неделя
На 16 октября 2024 год

Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Салат из свежих помидоров и огурцов	1,00	3,20	3,70	48,3	14,07	17,59
250	Суп картофельный с бобовыми	5,70	4,50	18,70	139	8,84	11,05
20	Гренки из пшеничного хлеба	1,10	1,10	18,60	95	2,66	3,33
110	Рыба, тушеная в томате с овощами	12,10	13,50	4,20	174,5	35,07	43,84
180	Пюре картофельное	4,60	9,30	30,90	226,2	21,34	26,68
200	Компот из смеси сухофруктов			9,70	38,7	3,15	3,94
45	Хлеб пшеничный	3,40	0,30	22,60	106,6	3,2	4,00
40	Хлеб ржаной	2,60	0,40	17,00	81,6	3,77	4,71
100	Персики	0,90	0,10	9,20	43,7	18,00	22,50
1045	Итого	31,40	32,40	134,60	953,6	110,10	137,63

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

Повар

И.Н.Яворская

Согласовано:
Директор МБОУ ООШ № 21
И.И. Мочалова

Среда первая неделя
На 16 октября 2024 год
Завтрак

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

И. Н. Яворская