



МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«25» января 2023 год

Приём пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак от 7 до 11 лет	54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	3,46	72,52	0,82	6,07	3,6	
	54-26м-2020	Плов из булгура с курицей	200	21,91	312,3	13,7	8,6	38,7	
	389 стр274	Сок фруктовый (пром.производства)	200	16,00	84,8	1	0	20,2	
	108 стр72	Хлеб пшеничный	35	2,27	82,25	2,66	0,28	17,22	
	109 стр72	Хлеб ржаной	20	1,71	34,8	1,32	0,24	6,68	
			ИТОГО:	515	45,35	586,67	19,5	15,19	86,4

Повар: *[Signature]*

И.Н.Яворская



МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«25» января 2023 год

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 12 лет и старше	№54-26м-2020	Плов из булгура с птицей	200	31,90	312,3	13,7	14,6	38,7
	№389 стр.274	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	8,58	84,8	1	0	20,2
	№ 108 стр 72	Хлеб пшеничный	40	2,64	94	3,04	0,32	19,68
	№ 109 стр 72	Хлеб ржаной	30	2,20	52,2	1,98	0,36	10,02
			ИТОГО:	470	45,32	543,30	19,72	15,28

Повар: *Am*

И.Н.Яворская