



Утверждено:

И.Н. Эжбаев Ю.Н.

Ю.Н. Эжбаев



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

Н.Мочалова

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет

Понедельник вторая неделя

На 27 января 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Салат из моркови с зеленым горошком	1,2	2,0	3,8	38	7,00
175	Рагу из курицы	13,3	16,6	15,2	264	44,05
200	Чай "Каркаде"	0,0	0,0	15,0	60	2,19
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,2	15,1	71	2,29
20	Хлеб ржаной	1,3	0,2	8,5	41	2,05
220	Фрукты или ягоды свежие (бананы)	1,5	0,5	21,0	96	41,80
705	Итого	19,6	19,5	78,6	570	99,38

Обед

60	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	1,0	3,6	4,0	53	4,10
200	Суп-лапша домашняя	2,1	3,6	14,3	98	9,26
90	Мясо тушеное	12,8	13,6	2,5	184	66,03
150	Каша пшеничная вязкая	4,2	3,4	25,6	150	5,08
200	Сок фруктовый (промышленная упаковка)	1,0	0,2	19,6	83	23,95
40	Хлеб пшеничный	3,1	0,3	20,1	95	3,05
35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71	3,59
130	Фрукты или ягоды свежие (мандарины)	0,8	0,2	7,5	38	19,50
905	Итого	27,3	25,1	108,4	772	134,56

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

В.И.Яворская

И.Н.Яворская



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Понедельни вторая неделя
На 27 января 2025 год
Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	1,73	5,91	6,68	87,85	6,84	7,72
250	Суп-лапша Домашняя	2,63	4,48	17,87	122,58	11,61	13,10
100	Мясо тушеное	16,33	15,18	5,48	224,11	73,61	83,05
180	Каша пшениная вязкая	2,64	5,28	30,60	180,00	6,15	6,94
200	Сок фруктовый (пром. производство)	0,97	0,19	19,59	83,42	6,20	7,00
45	Хлеб пшеничный	3,43	0,28	22,58	106,57	3,44	3,88
45	Хлеб ржаной	2,98	0,40	19,08	91,78	4,61	5,20
130	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	0,40	0,30	10,30	47,00	19,50	22,00
1050	Итого	31,11	32,02	132,18	943,31	131,96	148,89

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 вторая неделя
На 27 января 2025 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Салат из моркови с зеленым горошком	1,92	5,95	6,29	86,97	12,06
220	Рагу из крицы	13,70	16,00	17,80	270	55,36
200	Чай "Каркаде"			15,02	60,03	2,19
40	Хлеб пшеничный	3,05	0,25	20,07	94,73	3,05
35	Хлеб ржаной	2,32	0,31	14,84	71,39	3,59
100	Фрукты или ягоды свежие (мандарины)	1,50	0,50	21,00	96	15,00
695	Итого	22,49	23,01	95,02	679,12	91,25
Обед						
100	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	1,73	5,91	6,68	87,85	6,84
250	Суп-лапша Домашняя	2,63	4,48	17,87	122,58	11,61
100	Мясо тушеное	16,33	15,18	5,48	224,11	73,61
180	Каши пшеничная вязкая	2,64	5,28	30,60	180,00	6,15
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	3,44
45	Хлеб ржаной	2,98	0,40	19,08	91,78	4,61
130	Фрукты или ягоды свежие (мандарины)	0,40	0,30	10,30	47,00	19,50
1050	Итого	31,11	32,02	132,18	943,31	131,96
	Всего	53,60	55,03	227,20	1622,43	223,21

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

Повар И.Н. Яворская