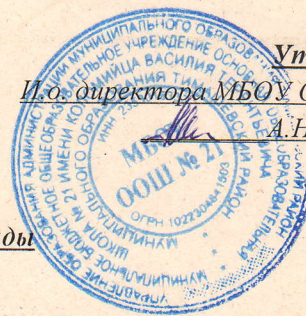




Утверждаю:
И.о. директора МБОУ ООШ № 21
А.Н.Мочалова

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

Среда вторая неделя
На 29 ноября 2023 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Горошек зеленый (консервированный)	1,80	0,15	3,60	23	11,69
150	Омлет натуральный	12,92	20,08	3,46	245	30,47
200	Компот из яблок с лимоном	0,30	0,20	25,10	103	7,45
40	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	2,66
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	1,76
150	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	0,40	0,40	10,00	47	10,51
620	Итого	19,78	21,39	68,52	547	64,54

Обед

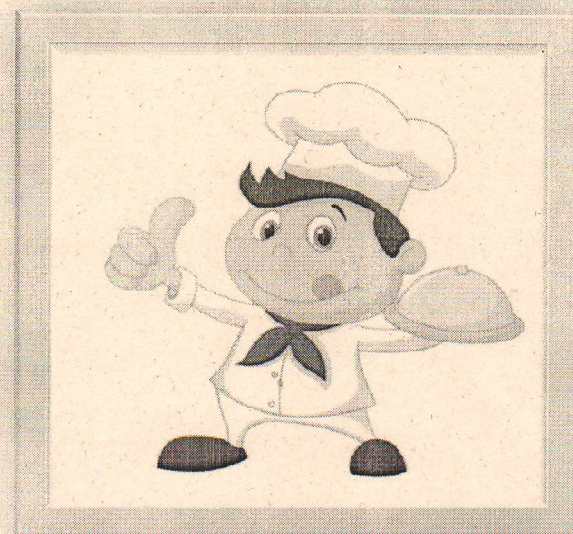
60	Помидоры соленные в нарезке	0,70	0,10	2,30	13	4,82
200	Суп картофельный	1,87	2,26	13,50	91	5,06
90	Шницель из говядины	12,54	16,80	9,66	240	53,91
150	Каша пшеничная вязкая	4,00	4,24	24,56	152	5,74
25	Соус красный основной	0,33	0,52	2,11	14	0,98
200	Чай с молоком	1,50	1,30	15,90	81	5,14
40	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	2,66
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	2,64
130	Фрукты или ягоды свежие (мандарины)	0,80	0,20	7,50	38	19,50
925	Итого	26,76	26,10	105,23	775	100,45

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская



Утверждаю:
И.о. директора МБОУ ООШ № 21
А.Н. Мочалова

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Среда вторая неделя
На 29 ноября 2023 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Горошек зеленый консервированный	3,00	0,25	6,00	38	19,49
200	Омлет натуральный	17,23	26,77	4,61	327	46,84
200	Компот из яблок с лимоном	0,30	0,20	25,10	103	7,43
30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	71	2,00
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	1,76
100	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	0,40	0,40	10,00	47	7,00
650	Итого	24,53	28,10	67,15	621,00	84,52
	Наценка 25%					21,13
	Всено					105,65

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

Повар И.Н. Яворская

