

Утверждаю:

ИП Эжсбаев Ю.Н.

Ю.Н. Эжсбаев

Эжсбаев  
Юрий  
Николаевич

ИНН 23530058290  
\* РОССИЯ \*

Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет

Пятница первая неделя

На 07 февраля 2025 год

Завтрак

| Выход | Наименование блюда                    | Б    | Ж    | У    | Ккал | Цена  |
|-------|---------------------------------------|------|------|------|------|-------|
| 60    | Овощи натуральные соленые (помидоры)  | 0,6  | 0,0  | 1,4  | 8    | 5,59  |
| 150   | Омлет с морковью                      | 12,0 | 18,2 | 5,5  | 234  | 37,09 |
| 200   | Кисель из сока плодового или ягодного | 0,2  | 0,0  | 29,8 | 120  | 3,94  |
| 40    | Хлеб пшеничный                        | 3,1  | 0,3  | 20,1 | 95   | 3,05  |
| 40    | Хлеб ржаной                           | 2,7  | 0,4  | 17,0 | 82   | 4,10  |
| 130   | Плоды или ягоды свежие (мандарины)    | 0,8  | 0,2  | 7,5  | 38   | 19,50 |
| 620   | Итого                                 | 19,3 | 19,0 | 81,2 | 577  | 73,27 |

Обед

|     |                                      |      |      |       |     |        |
|-----|--------------------------------------|------|------|-------|-----|--------|
| 200 | Солянка                              | 4,5  | 7,3  | 5,4   | 108 | 20,02  |
| 180 | Рагу из птицы, овощей с кашей        | 11,4 | 17,7 | 18,4  | 282 | 41,39  |
| 200 | Компот из кураги                     | 0,9  | 0,1  | 27,8  | 116 | 4,87   |
| 60  | Хлеб пшеничный                       | 4,6  | 0,4  | 30,1  | 142 | 4,58   |
| 30  | Хлеб ржаной                          | 2,0  | 0,3  | 12,7  | 61  | 3,08   |
| 45  | Сырок творожный для детского питания | 4,0  | 10,0 | 8,1   | 139 | 34,17  |
| 150 | Плоды или ягоды свежие (яблоки)      | 0,4  | 0,4  | 9,8   | 47  | 13,97  |
| 865 | Итого                                | 27,7 | 36,1 | 112,2 | 895 | 122,08 |

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н. Яворская

И.Н. Яворская



Утверждаю:  
ИП Эжбаев Ю.Н.  
Ю.Н. Эжбаев



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

Меню  
МБОУ ООШ № 21  
Дети от 12 лет и старше

Пятница первая неделя  
На 07 февраля 2025 год

Обед

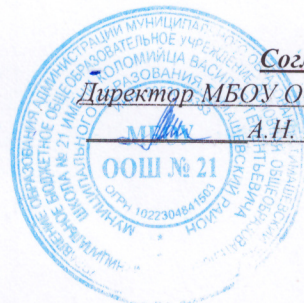
| Выход | Наименование блюда               | Б     | Ж     | У      | Ккал   | Цена   |        |
|-------|----------------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
| 250   | Солянка                          | 5,10  | 9,17  | 2,30   | 116,06 | 25,34  | 28,59  |
| 200   | Рагу из птицы, овощей с кашей    | 14,42 | 21,35 | 18,99  | 330,87 | 49,90  | 56,30  |
| 200   | Компот из кураги                 | 1,08  | 0,06  | 29,95  | 125,56 | 5,75   | 6,49   |
| 63    | Хлеб пшеничный                   | 4,81  | 0,39  | 31,61  | 149,20 | 4,89   | 5,52   |
| 65    | Хлеб ржаной                      | 4,30  | 0,57  | 27,55  | 132,57 | 6,66   | 7,51   |
| 100   | Фрукты или ягоды свежие (яблоки) | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00  | 9,31   | 10,50  |
|       |                                  |       |       |        |        |        |        |
|       |                                  |       |       |        |        |        |        |
|       |                                  |       |       |        |        |        |        |
|       |                                  |       |       |        |        |        |        |
| 878   | Итого                            | 30,11 | 31,94 | 120,20 | 901,26 | 101,85 | 114,92 |

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

Повар И.Н.Яворская



Утверждаю:  
ИП Эжбаев Ю.Н.  
Ю.Н. Эжбаев



Согласовано:  
Директор МБОУ ООШ № 21  
А.Н. Мочалова

Меню  
МБОУ ООШ № 21  
Дети от 12 лет и старше

Пятница первая неделя  
На 07 февраля 2025 год  
Завтрак

| Выход       | Наименование блюда                    | Б     | Ж     | У      | Ккал    | Цена   |
|-------------|---------------------------------------|-------|-------|--------|---------|--------|
| 100         | Помидоры соленые                      | 1,07  |       | 2,33   | 13,58   | 9,31   |
| 200         | Омлет с морковью                      | 15,95 | 22,15 | 7,30   | 293,33  | 46,93  |
| 200         | Кисель из сока плодового или ягодного | 0,18  |       | 31,71  | 127,99  | 4,08   |
| 30          | Хлеб пшеничный                        | 2,29  | 0,19  | 15,05  | 71,05   | 2,29   |
| 30          | Хлеб ржаной                           | 1,99  | 0,26  | 12,72  | 61,19   | 3,08   |
| 100         | Плоды или ягоды свежие (мандарины)    | 0,80  | 0,20  | 7,50   | 38,00   | 15,00  |
|             |                                       |       |       |        |         |        |
|             |                                       |       |       |        |         |        |
| 660         | Итого                                 | 22,28 | 22,80 | 76,61  | 605,14  | 80,69  |
| <u>Обед</u> |                                       |       |       |        |         |        |
|             |                                       |       |       |        |         |        |
| 250         | Солянка                               | 5,10  | 9,17  | 2,30   | 116,06  | 25,34  |
| 200         | Рагу из птицы, овощей с кашей         | 14,42 | 21,35 | 18,99  | 330,87  | 49,90  |
| 200         | Компот из кураги                      | 1,08  | 0,06  | 29,95  | 125,56  | 5,75   |
| 63          | Хлеб пшеничный                        | 4,81  | 0,39  | 31,61  | 149,20  | 4,89   |
| 65          | Хлеб ржаной                           | 4,30  | 0,57  | 27,55  | 132,57  | 6,66   |
| 100         | Плоды или ягоды свежие (яблоки)       | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 9,31   |
|             |                                       |       |       |        |         |        |
|             |                                       |       |       |        |         |        |
| 878         | Итого                                 | 30,11 | 31,94 | 120,20 | 901,26  | 101,85 |
|             | Всего                                 | 52,39 | 54,74 | 196,81 | 1506,40 | 182,54 |

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

Повар

И.Н.Яворская