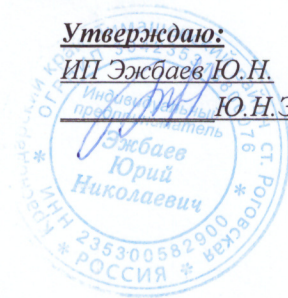


Утверждаю:

ИП Эжбаев Ю.Н.

Ю.Н. Эжбаев



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова



Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет

Пятница первая неделя

На 06 декабря 2024 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	34,91
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	2,97
40	Хлеб ржаной	2,7	0,4	17,0	82	4,01
100	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	0,8	0,2	7,5	38	17,00
590	Итого	19,3	19,0	81,2	577	68,42

Обед

200	Солянка	4,5	7,3	5,4	108	20,55
180	Рагу из птицы, овощей с кашей	11,4	17,7	18,4	282	40,39
200	Компот из кураги	0,9	0,1	27,8	116	25,13
60	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,1	142	4,45
30	Хлеб ржаной	2,0	0,3	12,7	61	3,01
100	Плоды или ягоды свежие (бананы)	1,5	0,5	21,0	96	16,00
770	Итого	24,8	26,2	115,3	805	109,53

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская

Утверждаю:
ИП Эжбаев Ю.Н.
Ю.Н. Эжбаев



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Пятница первая неделя
На 06 декабря 2024 год

Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
250	Солянка	5,10	9,17	2,30	116,06	21,84	27,30
200	Рагу из птицы, овощей с кашей	14,42	21,35	18,99	330,87	40,90	51,13
200	Компот из кураги	1,08	0,06	29,95	125,56	5,75	7,19
63	Хлеб пшеничный	4,81	0,39	31,61	149,2	4,60	5,75
65	Хлеб ржаной	4,30	0,57	27,55	132,57	6,25	7,81
100	Плоды или ягоды свежие (банан)	1,50	0,50	21,00	96	14,50	18,13
878	Итого	31,21	32,04	131,40	950,26	93,84	117,30

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

Пятница первая неделя
На 06 декабря 2024 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Помидоры соленые	1,07		2,33	13,58	10,49
200	Омлет с морковью	15,95	22,15	7,30	293,33	42,70
200	Кисель из сока плодового или ягодного	0,18		31,71	127,99	4,06
30	Хлеб пшеничный	2,29	0,19	15,05	71,05	2,19
30	Хлеб ржаной	1,99	0,26	12,72	61,19	2,88
100	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	0,80	0,20	7,50	38,00	17,00
660	Итого	22,28	22,80	76,61	605,14	79,32
<u>Обед</u>						
250	Солянка	5,10	9,17	2,30	116,06	21,84
200	Рагу из птицы, овощей с кашей	14,42	21,35	18,99	330,87	40,90
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	4,60
65	Хлеб ржаной	4,30	0,57	27,55	132,57	6,25
100	Плоды или ягоды свежие (банан)	1,50	0,50	21,00	96,00	14,50
878	Итого	31,21	32,04	131,40	950,26	93,84
	Всего	53,49	54,84	208,01	1555,40	173,16

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

Повар И.Н.Яворская