

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.С. Денисенко



МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«02» марта 2023 год

Приём пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак от 7 до 11 лет	49 стр39	Салат из квашеной капусты с яблоком	60	6,47	70,2	0,66	6,12	3,18	
	54-4р-2020	Котлета рыбная с морковью	100	35,69	113,1	12,5	4,5	5,7	
	429 стр312	Картофельное пюре	150	11,98	138	3,15	6,6	16,35	
	54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	2,23	27,9	0,3	0	6,7	
	108 стр72	Хлеб пшеничный	30	1,94	70,5	2,28	0,24	14,76	
	109 стр72	Хлеб ржаной	20	1,69	34,8	1,32	0,24	6,68	
	112 стр73	Фрукты свежие, бананы	240	26,40	134,4	2,1	0,7	29,4	
			ИТОГО:	800	86,40	588,9	22,31	18,4	82,77

Повар:

И.Н.Яворская



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ООШ № 21
А.С. Денисенко

МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«02» марта 2023 год

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 12 лет и старше	№54-4р-2022	Котлета рыбная с морковью	100	52,91	113,1	12,5	4,5	5,7
	№54-11г-2020	Пюре картофельное	150	14,31	145,8	3,1	6	19,7
	№350 стр.259	Кисель из плодов и ягод свежих	200	6,16	117	0,13	0,048	24,53
	№ 108 стр 72	Хлеб пшеничный	50	3,30	117,5	3,8	0,4	24,6
	№109 стр.72	Хлеб ржаной	40	2,86	69,6	2,64	0,48	13,36
		ИТОГО:	540	79,54	563	22,17	11,428	87,89

Повар: *В.М.С.*

И.Н. Яворская