

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



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

Вторник первая неделя
На 23 января 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
50	Огурцы свежие	0,35	0,05	0,95	6	14,84
195	Азу	14,10	17,04	28,00	321	68,95
200	Чай с лимоном (витамин.)	0,10	0,05	15,20	61	2,78
35	Хлеб пшеничный	2,66	0,28	17,22	82	2,36
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	1,79
500	Итого	18,53	17,66	68,05	505	90,72

Обед

60	Салат из моркови с зеленым горошком	1,14	6,06	3,54	73	7,18
200	Суп картофельный с горохом	4,91	2,51	16,33	108	4,93
8	Гренки из пшеничного хлеба	0,90	0,09	5,58	27	1,01
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	7,48	8,49	12,46	157	47,65
150	Картофельное пюре	3,05	5,78	19,78	143	12,86
200	Сок фруктовый пакетированный в ассортименте	0,40	0,40	9,80	47	19,85
50	Хлеб пшеничный	3,80	0,40	24,60	118	3,37
40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	70	3,57
130	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	0,80	0,20	7,50	38	22,10
928	Итого	25,12	24,41	112,95	781	122,52

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

Роза

И.Н.Яворская



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



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Вторник первая неделя
На 23 января 2024 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
50	Огурцы свежие	0,35	0,05	0,95	6	14,84
240	Азу	17,35	20,98	34,46	395	84,67
200	Чай с лимоном витаминизированный	0,10	0,05	15,20	61	2,78
44	Хлеб пшеничный	3,34	0,35	21,65	103	2,97
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	1,79
554	Итого	22,46	21,67	78,94	600	107,05
	Наценка 25%					26,76
	Всего					133,81

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская

