



Утверждено:

ИП Эжбаев Ю.Н.

предприниматель Ю.Н. Эжбаев

Эжбаев
Юрий
Николаевич



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет

Вторник первая неделя

На 21 января 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Свекла отварная дольками	1,0	0,1	5,6	27	2,96
90	Котлеты куриные с ветчиной	11,9	14,7	9,2	223	29,62
150	Макароны отварные с овощами	4,9	4,5	29,3	178	11,35
200	Чай "Каркаде"	0,0	0,0	15,0	60	2,19
45	Хлеб пшеничный	3,4	0,3	22,6	107	3,34
150	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	0,4	0,4	9,8	47	12,97
695	Итого	21,6	20,0	91,5	642	62,43

Обед

200	Борщ с капустой и картофелем	1,5	4,4	9,9	86	6,28
90	Котлеты "Пермские"	9,9	10,6	9,9	174	64,51
150	Каша гречневая вязкая	4,3	5,1	19,3	140	7,31
20	Соус красный основной	0,3	0,5	1,3	11	1,13
200	Сок фруктовый (промышленная упаковка)	1,0	0,2	20,2	86	23,95
40	Хлеб пшеничный	3,1	0,3	20,1	95	2,97
30	Хлеб ржаной	2,0	0,3	12,7	61	3,01
50	Булочка "Творожная"	4,5	6,1	17,4	147	13,14
780	Итого	26,6	27,4	110,7	800	122,30

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

Вторник первая неделя
На 21 января 2025 год
Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
250	Борщ с капустой и картофелем	1,92	5,45	12,33	108,11	7,84	9,80
100	Котлеты "Пермские"	11,00	11,80	11,00	193,00	71,65	89,56
180	Каша гречневая вязкая	5,11	6,13	23,09	167,82	8,77	10,96
30	Соус красный основной	0,42	0,74	1,96	16,49	1,71	2,14
200	Сок яблочный (промышленное производство)	1,00	0,20	20,20	86,00	6,20	7,75
45	Хлеб пшеничный	3,43	0,28	22,58	106,57	3,34	4,18
40	Хлеб ржаной	2,65	0,35	16,96	81,58	4,01	5,01
60	Булочка творожная	5,47	7,35	23,55	186,97	16,10	20,13
905	Итого	31,00	32,30	131,67	946,54	119,62	149,53

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

Вторник первая неделя
На 21 января 2025 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Свекла отварная дольками	1,59	0,11	9,31	44,44	4,94
100	Котлеты куриные с ветчиной	12,20	16,50	6,95	225,1	32,89
180	Макароны отварные с овощами	6,35	5,51	38,08	228,17	13,79
200	Чай "Каркаде"			15,02	60,03	2,19
25	Хлеб пшеничный	1,91	0,16	12,55	59,21	1,85
18	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	0,50	0,59	13,91	63,72	5,35
623	Итого	22,55	22,87	95,82	681	61,01
<u>Обед</u>						
250	Борщ с капустой и картофелем	1,92	5,45	12,33	108,11	7,84
100	Котлеты "Пермские"	11,00	11,80	11,00	193,00	71,65
180	Каша гречневая вязкая	5,11	6,13	23,09	167,82	8,77
30	Соус красный основной	0,42	0,74	1,96	16,49	1,71
200	Сок яблочный (промышленное производство)	1,00	0,20	20,20	86,00	6,20
45	Хлеб пшеничный	3,43	0,28	22,58	106,57	3,34
40	Хлеб ржаной	2,65	0,35	16,96	81,58	4,01
60	Булочка творожная	5,47	7,35	23,55	186,97	16,10
905	Итого	31,00	32,30	131,67	946,54	119,62
	Всего	53,55	55,17	227,49	1627,21	180,63

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

Повар _____

И.Н.Яворская