

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

Среда вторая неделя

На 26 февраля 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
120	Рыба, тушеная в томате с овощами	11,1	10,2	8,0	168	75,44
150	Пюре картофельное	3,2	5,2	21,4	146	16,64
200	Чай с сахаром	0,2	0,0	10,1	41	1,60
25	Хлеб пшеничный	1,9	0,2	12,6	59	1,92
25	Хлеб ржаной	1,7	0,2	10,6	51	2,61
20	Кондитерские изделия (печенье)	1,2	3,5	13,3	90	5,44
540	Итого	19,2	19,3	76,0	555	103,65

Обед

60	Салат из свеклы с сыром и чесноком	2,8	3,9	4,3	64	9,57
200	Суп картофельный с бобовыми	4,6	3,6	15,0	111	8,63
90	Наггетсы куриные	8,6	13,5	16,2	218	68,90
150	Каша ячневая вязкая	3,1	4,4	20,3	133	6,21
200	Компот из смеси сухофруктов	0,0	0,0	9,7	39	3,39
50	Хлеб пшеничный	3,8	0,3	25,1	118	3,84
30	Хлеб ржаной	2,0	0,3	12,7	61	3,13
200	Молоко ГОСТ	5,6	6,2	9,1	116	28,60
150	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	0,4	0,4	9,8	47	14,39
1130	Итого	30,9	32,6	122,2	908	146,66

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. Мочалов

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Среда вторая неделя
На 26 февраля 2025 год
Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком	4,71	6,51	7,20	106,98	15,97	18,02
250	Суп картофельный с бобовыми	5,72	4,53	18,74	139,00	10,78	12,16
100	Наггетсы куриные	9,56	14,80	16,00	235,60	58,86	66,41
180	Каша ячневая вязкая	3,74	5,28	24,34	159,82	7,44	8,39
200	Компот из смеси сухофруктов			9,68	38,70	3,78	4,26
60	Хлеб пшеничный	4,58	0,37	30,11	142,09	4,61	5,20
40	Хлеб ржаной	2,65	0,35	16,96	81,58	4,17	4,71
930	Итого	30,96	31,84	123,03	903,77	105,61	119,16

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

Повар И.Н. Яворская



Утверждаю:

ИП Эжбаев Ю.Н.

Ю.Н. Эжбаев

Юрий

Николаевич



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети от 12 лет и старше

Среда вторая неделя

На 26 февраля 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
140	Рыба, тушеная в томате с овощами	12,40	12,10	9,29	197,7	59,20
200	Пюре картофельное	4,24	7,03	28,56	195,06	22,28
200	Чай с сахаром	0,19		10,09	41,11	1,60
30	Хлеб пшеничный	2,29	0,19	15,05	71,05	2,31
30	Хлеб ржаной	1,99	0,26	12,72	61,19	3,13
600	Итого	21,11	19,58	75,71	566,11	88,52
Обед						
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком	4,71	6,51	7,20	106,98	15,97
250	Суп картофельный с бобовыми	5,72	4,53	18,74	139,00	10,78
100	Наггетсы куриные	9,56	14,80	16,00	235,60	58,86
180	Каша ячневая вязкая	3,74	5,28	24,34	159,82	7,44
200	Компот из смеси сухофруктов			9,68	38,70	3,78
60	Хлеб пшеничный	4,58	0,37	30,11	142,09	4,61
40	Хлеб ржаной	2,65	0,35	16,96	81,58	4,17
930	Итого	30,96	31,84	123,03	904	105,61
	Всего	52,07	51,42	198,74	1469,88	194,13

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская