



ТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБОУ ООШ № 21  
 Пенисенко

**МЕНЮ**  
**МБОУ ООШ № 21**  
«09» февраля 2023 год

Приём пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак от 7 до 11 лет	86	Салат из соленых огурцов с луком	60	6,10	88,8	0,68	7,26	4,26	
	343 стр241	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	42,59	191,9	16,1	11,3	6,3	
	54-11г-2020	Картофельное пюре	150	12,09	145,8	3,1	6	19,7	
	494 стр348	Чай с лимоном	200	2,74	61	0,1	0	15,2	
	108 стр72	Хлеб пшеничный	35	2,27	82,25	2,66	0,28	17,22	
	109 стр72	Хлеб ржаной	20	1,69	34,8	1,32	0,24	6,68	
	112 стр73	Плоды свежие, груши	150	34,65	70,5	0,6	0,45	15,45	
			ИТОГО:	715	102,13	675,05	24,56	25,53	84,81

Повар: *[Signature]*

И.Н.Яворская

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ООШ № 21

А. С. Денисенко

**МЕНЮ**  
**МБОУ ООШ № 21**  
**«09» февраля 2023 год**



Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 12 лет и старше	№86 Кучма	Салат из соленых огурцов с луком	80	11,68	71,04	0,54	5,8	3,4
	№54-11р-2020	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	57,43	191,9	16,1	11,3	6,3
	№54-11г-2020	Пюре картофельное	150	14,83	145,8	3,1	6	19,7
	№494 стр.348	Чай с лимоном	200	3,50	61	0,1	0	15,2
	№ 108 стр 72	Хлеб пшеничный	45	2,97	105,75	3,42	0,36	22,14
	№ 109 стр 72	Хлеб ржаной	30	2,20	52,2	1,98	0,36	10,02
		ИТОГО:	605	92,61	627,69	25,24	23,82	76,76

Повар:

И.Н. Яворская

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.С.Денисенко

**МЕНЮ**  
**МБОУ ООШ № 21**  
**«09» февраля 2023 год**



Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак ОВЗ + инвалиды от 12 лет и старше	№86 Кучма	Салат из соленых огурцов с луком	80	9,01	71,04	0,54	5,8	3,4	
	№54-11р-2020	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	38,46	191,9	16,1	11,3	6,3	
	№54-11г-2020	Пюре картофельное	150	11,84	145,8	3,1	6	19,7	
	№494 стр.348	Чай с лимоном	200	2,75	61	0,1	0	15,2	
	№ 108 стр 72	Хлеб пшеничный	45	2,92	105,75	3,42	0,36	22,14	
	№ 109 стр 72	Хлеб ржаной	30	2,56	52,2	1,98	0,36	10,02	
	№589 стр.415	Пряники	25	7,37	91,5	1,48	1,17	18,75	
		ИТОГО:	630	74,91	719,19	26,72	24,99	95,51	
Обед ОВЗ + инвалиды 12 лет и старше	№115 стр.75	Икра кабачковая	80	8,48	95,2	1,52	7,12	6,16	
	№101 стр.123	Суп картофельный с крупой и томатом	250	5,74	85,75	1,97	2,71	12,11	
	№54-5м-2020	Котлеты из птицы	110	30,83	244,27	15,25	12,65	13,55	
	№303 стр.240	Каша ячневая вязкая	180	5,16	161,1	3,88	5,07	24,98	
	№54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	30	3,67	39,15	1,05	2,61	2,85	
	№54-6хн-2020	Компот из плодов и ягод	200	13,67	42,8	0,3	0,1	10,3	
	№ 108 стр 72	Хлеб пшеничный	60	3,89	141	4,56	0,48	29,52	
	№ 109 стр 72	Хлеб ржаной	45	3,85	78,3	2,97	0,54	15,03	
		ИТОГО:	955	75,29	887,57	31,5	31,28	114,5	

Повар:

И.Н. Яворская