

Утверждено:

ИП Эсбаев Ю.Н.

Ю.Н. Эсбаев

Николаевич

235300582900

РОССИЯ

Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет

Четверг первая неделя

На 06 февраля 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Салат витаминный	0,7	3,0	3,4	44	4,80
200	Рагу из овощей и мяса	13,8	16,1	24,6	299	75,55
200	Чай с лимоном	0,3	0,0	15,1	63	3,01
35	Хлеб пшеничный	2,7	0,2	17,6	83	2,67
30	Хлеб ржаной	2,0	0,3	12,7	61	3,08
525	Итого	19,4	19,6	73,4	550	89,11

Обед

60	Свекла отварная дольками	1,0	0,1	5,6	27	2,96
200	Суп с клецками	3,0	3,8	16,8	113	9,09
90	Тефтели из говядины в молочном соусе	9,2	11,2	7,8	171	51,18
150	Макаронные отварные с сыром	8,9	11,3	26,7	246	24,64
200	Кисель из сока плодового или ягодного	0,2	0,0	27,3	110	3,81
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,2	15,1	71	2,29
25	Хлеб ржаной	1,7	0,2	10,6	51	2,56
130	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	0,8	0,2	7,5	38	19,50
885	Итого	27,0	26,9	117,3	827	116,03

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

Четверг первая неделя
На 06 февраля 2025 год

Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Свекла отварная дольками	1,59	0,11	9,31	44,44	4,94	5,57
250	Суп с клецками	3,72	4,70	20,96	141,25	11,35	12,81
100	Тефтели из говядины в молочном соусе	9,90	13,10	6,84	184,66	56,88	64,18
180	Макароны отварные с сыром	11,11	13,61	34,73	307,38	29,86	33,69
200	Кисель из сока плодового или ягодного	0,18		26,87	108,64	3,71	4,19
60	Хлеб пшеничный	2,29	0,19	15,05	71,05	4,58	5,17
30	Хлеб ржаной	1,99	0,26	12,72	61,19	3,08	3,48
130	Фрукты или ягоды свежие (мандарины)	0,80	0,20	7,50	38	19,50	22,00
1050	Итого	31,58	32,17	133,98	956,61	133,90	151,08

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. Мочалова

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Четверг первая неделя
На 06 февраля 2025 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Салат Витаминный	1,40	3,10	7,01	63,20	9,10
250	Рагу из овощей и мяса	15,10	18,80	25,74	335,10	94,32
200	Чай с лимоном	0,25	0,01	15,13	62,77	3,01
40	Хлеб пшеничный	3,05	0,25	20,07	94,73	3,05
35	Хлеб ржаной	2,32	0,31	14,84	71,39	3,59
100	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	0,40	0,40	9,80	47,00	9,31
725	Итого	22,52	22,87	92,59	674,19	122,38
<u>Обед</u>						
100	Свекла отварная дольками	1,59	0,11	9,31	44,44	4,94
250	Суп с клецками	3,72	4,70	20,96	141,25	11,35
100	Тефтели из говядины в молочном соусе	9,90	13,10	6,84	184,66	56,88
180	Макароны отварные с сыром	11,11	13,61	34,73	307,38	29,86
200	Кисель из сока плодового или ягодного	0,18		26,87	108,64	3,71
60	Хлеб пшеничный	2,29	0,19	15,05	71,05	4,58
30	Хлеб ржаной	1,99	0,26	12,72	61,19	3,08
130	Фрукты или ягоды свежие (мандарины)	0,80	0,20	7,50	38	19,50
1050	Итого	31,58	32,17	133,98	956,61	133,90
	Всего	54,10	55,04	226,57	1630,8	256,28

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

Повар

И.Н.Яворская