

Утверждаю:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет+ОВЗ+инвалиды



Среда первая неделя

На 04 сентября 2024 год

Завтрак

| Выход | Наименование блюда              | Б    | Ж    | У    | Ккал | Цена  |
|-------|---------------------------------|------|------|------|------|-------|
| 10    | Сыр сычужный твердый порциями   | 2,3  | 3,0  | 0,0  | 36   | 5,54  |
| 150   | Запеканка из творога с морковью | 9,4  | 12,9 | 26,5 | 275  | 29,48 |
| 200   | Чай "Каркаде"                   | 0,0  | 0,0  | 15,0 | 60   | 2,16  |
| 45    | Хлеб пшеничный                  | 3,4  | 0,3  | 22,6 | 107  | 3,10  |
| 100   | Плоды или ягоды свежие (яблоки) | 0,4  | 0,4  | 9,8  | 47   | 8,54  |
| 505   | Итого                           | 15,5 | 16,6 | 73,9 | 525  | 48,82 |

Обед

|     |                                     |      |      |       |     |       |
|-----|-------------------------------------|------|------|-------|-----|-------|
| 60  | Салат из свежих помидоров и огурцов | 0,6  | 3,1  | 2,2   | 40  | 10,05 |
| 200 | Суп картофельный с бобовыми         | 4,6  | 4,3  | 15,0  | 117 | 3,72  |
| 15  | Гренки из пшеничного хлеба          | 0,8  | 0,8  | 14,0  | 71  | 1,94  |
| 90  | Рыба, тушеная в томате с овощами    | 12,9 | 7,3  | 5,9   | 142 | 25,29 |
| 150 | Пюре картофельное                   | 3,2  | 6,5  | 21,4  | 157 | 12,43 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов         | 0,0  | 0,0  | 19,4  | 78  | 3,97  |
| 30  | Хлеб пшеничный                      | 2,3  | 0,2  | 15,1  | 71  | 2,07  |
| 30  | Хлеб ржаной                         | 2,0  | 0,3  | 12,7  | 61  | 2,72  |
| 775 | Итого                               | 26,4 | 22,5 | 105,7 | 737 | 62,19 |

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская





Утверждаю:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети от 12 лет и старше

Среда первая неделя

На 04 сентября 2024 год

Обед

| Выход | Наименование блюда                  | Б            | Ж            | У             | Ккал       | Цена          |
|-------|-------------------------------------|--------------|--------------|---------------|------------|---------------|
| 100   | Салат из свежих помидоров и огурцов | 1,00         | 3,20         | 3,70          | 48,3       | 9,69          |
| 250   | Суп картофельный с бобовыми         | 5,70         | 4,50         | 18,70         | 139        | 8,51          |
| 15    | Гренки из пшеничного хлеба          | 0,80         | 0,80         | 14,00         | 71,4       | 8,27          |
| 130   | Рыба, тушеная в томате с овощами    | 18,50        | 8,40         | 8,10          | 183,7      | 40,59         |
| 150   | Пюре картофельное                   | 3,80         | 7,80         | 25,70         | 188,6      | 16,60         |
| 200   | Компот из смеси сухофруктов         |              |              | 9,70          | 38,7       | 3,01          |
| 60    | Хлеб пшеничный                      | 4,60         | 0,40         | 30,10         | 142,1      | 4,11          |
| 40    | Хлеб ржаной                         | 2,60         | 0,40         | 17,00         | 81,6       | 3,65          |
| 100   | Персики                             | 0,90         | 0,10         | 9,20          | 44         | 20,00         |
| 1045  | <b>Итого</b>                        | <b>37,90</b> | <b>25,60</b> | <b>136,20</b> | <b>839</b> | <b>114,43</b> |
|       | Наценка 25%                         |              |              |               |            | 28,61         |
|       | <b>Всего</b>                        |              |              |               |            | <b>143,04</b> |

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская





**Меню**  
**МБОУ СОШ № 21**  
**Дети от 12 лет и старше**  
**Инвалиды и ОВЗ**

**Среда первая неделя**  
**На 04 сентября 2024 год**

**Завтрак**

| Выход              | Наименование блюда                  | Б            | Ж            | У             | Ккал        | Цена          |
|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|
| 175                | Пудинг творожный запеченный         | 21,00        | 17,30        | 34,00         | 417,4       | 65,95         |
| 30                 | Молоко сгущенное                    | 2,20         | 2,60         | 16,70         | 98,4        | 9,00          |
| 200                | Чай Каркаде                         |              |              | 10,20         | 40,7        | 1,81          |
| 25                 | Хлеб пшеничный                      | 1,90         | 0,20         | 12,50         | 59,2        | 1,71          |
| 100                | Яблоко                              | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47          | 9,21          |
|                    |                                     |              |              |               |             |               |
|                    |                                     |              |              |               |             |               |
|                    |                                     |              |              |               |             |               |
|                    |                                     |              |              |               |             |               |
| 530                | <b>Итого</b>                        | <b>25,50</b> | <b>20,50</b> | <b>83,20</b>  | <b>663</b>  | <b>87,68</b>  |
| <b><u>Обед</u></b> |                                     |              |              |               |             |               |
| 100                | Салат из свежих помидоров и огурцов | 1,00         | 3,20         | 3,70          | 48,3        | 9,69          |
| 250                | Суп картофельный с бобовыми         | 5,70         | 4,50         | 18,70         | 139         | 8,51          |
| 15                 | Гренки из пшеничного хлеба          | 0,80         | 0,80         | 14,00         | 71,4        | 8,27          |
| 130                | Рыба, тушеная в томате с овощами    | 18,50        | 8,40         | 8,10          | 183,7       | 40,59         |
| 150                | Пюре картофельное                   | 3,80         | 7,80         | 25,70         | 188,6       | 16,60         |
| 200                | Компот из смеси сухофруктов         |              |              | 9,70          | 38,7        | 3,01          |
| 60                 | Хлеб пшеничный                      | 4,60         | 0,40         | 30,10         | 142,1       | 4,11          |
| 40                 | Хлеб ржаной                         | 2,60         | 0,40         | 17,00         | 81,6        | 3,65          |
| 100                | Персики                             | 0,90         | 0,10         | 9,20          | 44          | 20,00         |
| 1045               | <b>Итого</b>                        | <b>37,90</b> | <b>25,60</b> | <b>136,20</b> | <b>937</b>  | <b>114,43</b> |
|                    | <b>Всего</b>                        | <b>63,40</b> | <b>46,10</b> | <b>219,40</b> | <b>1600</b> | <b>202,11</b> |

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

Повар \_\_\_\_\_

**И.Н.Яворская**

