

МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«06» февраля 2023 год



МЕНЮ
 Директор МБОУ ООШ № 21
 А.С.Денисенко

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак от 12 лет и старше	№ 44 стр. 36	Салат из белокачанной капусты и свеклы	80	4,26	75,2	1,28	5,68	4,72	
	№ 54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	44,78	214	12,9	15,3	6,2	
	№ 500 стр 351	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	10,49	113	2,9	2	20,9	
	№ 108 стр 72	Хлеб пшеничный	50	3,29	117,5	3,8	0,4	24,6	
	№ 109 стр 72	Хлеб ржаной	30	2,20	52,2	1,98	0,36	10,02	
		ИТОГО:	560	65,02	571,90	22,86	23,74	66,44	

Повар:

И.Н.Яворская



МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«06» февраля 2023 год

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак + ОБЗ + инвалиды от 12 лет и старше	№ 44 стр. 36	Салат из белокачанной капусты и свеклы	80	3,68	75,2	1,28	5,68	4,72
	№ 54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	34,26	214	12,9	15,3	6,2
	№ 500 стр 351	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	7,79	113	2,9	2	20,9
	№ 108 стр 72	Хлеб пшеничный	40	2,59	94	3,04	0,32	19,68
	№ 109 стр 72	Хлеб ржаной	30	2,56	52,2	1,98	0,36	10,02
	№ 112 стр 73	Плоды свежие бананы	185	20,35	134,4	2,1	0,7	29,4
			ИТОГО:	735	71,23	682,80	24,20	24,36
Обед ОБЗ + инвалиды	№ 107 стр.71	Огурцы соленые порционно	100	9,24	13	0,8	0,1	1,7
	№ 146 стр.102	Суп картофельный с клецками	275	5,51	105,45	2,66	3,97	14,75
	№ 54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	64,85	443	19,1	19,3	48,2
	№ 389 стр.274	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	16,00	84,8	1	0	20,2
	№ 108 стр 72	Хлеб пшеничный	60	3,89	141	4,56	0,48	29,52
	№ 109 стр 72	Хлеб ржаной	35	2,99	60,9	2,31	0,42	11,69
	№ 590 стр.415	Печенье сахарное	25	11,32	104,25	1,17	2,45	18,6
		ИТОГО:	945	113,8	952,4	31,6	26,72	144,66

Повар:

И.Н.Яворская