



Утверждаю:
директор МБОУ ООШ № 21
А.Н.Мочалова

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет+ОВЗ+инвалиды

Вторник вторая неделя
На 16 апреля 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Салат из свежих огурцов	0,45	3,61	1,41	40	12,58
90	Гуляш из говядины	15,19	15,19	3,49	213	56,18
150	Каша вязкая ячневая	3,14	3,99	19,99	128	4,68
200	Чай с лимоном (витамин.)	0,10	0,05	15,20	61	2,78
25	Хлеб пшеничный	1,90	0,20	12,30	59	1,73
25	Хлеб ржаной	1,65	0,30	8,53	43	2,25
550	Итого	22,43	23,34	60,92	544	80,20

Обед

60	Маринад овощной с томатом	0,90	3,49	5,80	58	3,63
200	Солянка домашняя	4,04	11,50	43,58	293	22,65
100	Рыба (филе) припущенная	14,10	4,18	0,43	96	37,83
150	Картофельное пюре	3,08	6,18	19,78	147	12,38
200	Напиток из шиповника	0,60	0,20	15,20	65	4,78
40	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	2,77
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	2,70
780	Итого	27,74	26,23	114,49	805	86,74

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

Повар

И.Н.Яворская

