

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ ООШ № 21

Н.И. Мокшалева

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет+ОВЗ+инвалиды



Среда первая неделя

На 06 декабря 2023 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
20	Сыр сычужный твердый порциями	2,46	3,16	0,00	38	11,07
150	Запеканка из творога	7,90	11,37	40,79	301	69,41
200	Напиток из шиповника	0,60	0,20	15,20	65	4,79
37	Хлеб пшеничный	2,81	0,30	18,20	87	2,46
25	Хлеб ржаной	1,65	0,30	8,53	43	2,20
150	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	0,40	0,40	10,00	47	10,51
582	Итого	15,82	15,73	92,72	581	100,44

Обед

60	Салат из соленых помидоров с зеленым луком	0,50	3,02	1,10	34	8,14
200	Борщ сибирский	2,79	3,24	11,34	86	5,76
100	Котлеты из говядины с соусом	14,01	12,33	10,80	210	60,86
150	Каша гречневая (вязкая)	3,20	3,70	21,22	131	5,36
200	Компот из кураги	0,78	0,05	27,63	115	9,28
200	Сок фруктовый пакетированный в ассортименте	0,40	0,40	9,80	47	19,85
40	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	2,66
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	2,64
980	Итого	26,70	23,42	111,59	769	114,55

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская



Утверждаю:

И.о. директора МБОУ ООШ № 21

А.П. Мещерякова

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети от 12 лет и старше



Среда первая неделя

На 06 декабря 2023 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Сыр сычужный твердый порциями	2,46	3,16		38	5,53
200	Запеканка рисовая с творогом	10,53	15,16	54,39	401	28,28
200	Напиток из плодов шиповника	0,60	0,20	15,20	65	4,78
35	Хлеб пшеничный	2,66	0,28	17,22	82	2,33
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	1,76
100	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	0,40	0,40	10,00	47	7,00
565	Итого	17,97	19,44	103,49	668,00	49,68
	Наценка 25%					12,42
	Всего					62,10

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

Повар

И.Н.Яворская

