

Утверждаю:

МБОУ ООШ № 21

А.С.Денисенко

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет

Пятница первая неделя

На 20 октября 2023 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Помидоры свежие (порционно)	0,66	0,12	2,28	13	8,50
90	Зразы рубленые (говядина)	8,60	11,16	11,03	179	32,44
150	Рис отварной с овощами	3,32	4,63	30,94	178	9,85
200	Чай с лимоном (витамин.)	0,10	0,05	15,20	61	2,60
20	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47	1,33
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	1,75
180	Плоды или ягоды свежие (персик)	0,80	0,30	9,60	49	39,60
720	Итого	16,32	16,66	85,57	562	96,07

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская

И.Н.Яворская



Утверждаю:
МБОУ ООШ № 21
А.С.Денисенко

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Пятница первая неделя
На 20 октября 2023 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Зразы рубленые (говядина)	9,56	12,40	12,25	199	36,29
180	Рис отварной с овощами	3,98	5,55	37,13	214	11,83
200	Чай с лимоном витаминизированный	0,10	0,05	15,20	61	2,60
30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	71	2,00
25	Хлеб ржаной	1,65	0,30	8,53	43	2,18
535	Итого	17,57	18,54	87,87	588,00	54,90
	Наценка 25%					13,73
	Всего					68,63

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

Повар

И.Н.

И.Н.Яворская



Утверждаю:
МБОУ ООШ № 21
А.С.Денисенко

Меню
МБОУ СОШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Понедельник первая неделя
На 20 октября 2023 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
40	Бутерброд горячий с сыром	5,87	8,93	13,07	150	12,96
200	Каша манная молочная жидкая	6,00	6,70	31,00	209	10,57
200	Кисель из вишни	0,20	0,00	13,00	53	6,43
45	Хлеб пшеничный	3,42	0,36	22,14	106	2,94
23	Хлеб ржаной	1,51	0,28	7,69	40	1,99
508	Итого	17,00	16,27	86,90	558	34,89

Обед

100	Салат из свежих овощей	1,11	6,12	3,90	75	8,73
250	Рассольник	1,64	5,06	11,30	106	6,05
100	Биточки из курицы	9,33	6,88	16,00	169	35,80
180	Каша вязкая, ячневая	3,77	4,79	23,95	154	5,30
200	Какао с молоком	4,08	3,54	17,58	119	10,94
50	Хлеб пшеничный	3,80	0,40	24,60	118	3,27
40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	70	3,46
20	Пирожное школьное к чаю с повидлом	2,00	2,00	13,70	83	13,20
940	Итого	28,37	29,27	124,39	894	86,75
	Всего	45,37	45,54	211,29	1452	121,64

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

Повар

И.Н.Яворская

