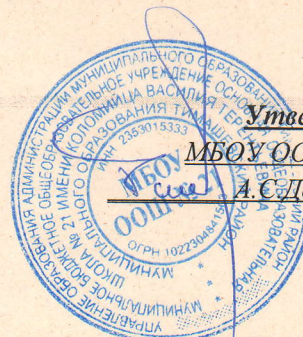




Утверждаю:
МБОУ ООШ № 21
А.С.Денисенко

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет

Вторник вторая неделя
На 24 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	Тефтели из говядины с рисом	8,55	13,77	10,26	199	40,30
150	Каша вязкая (ячневая)	3,14	3,99	19,96	128	4,44
30	Соус красный основной	0,44	0,73	2,78	19	1,42
200	Чай с лимоном витамин	0,10	0,05	15,20	61	2,60
25	Хлеб пшеничный	1,90	0,20	12,30	59	1,66
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	1,75
180	Плоды или ягоды свежие (персик)	0,40	0,40	10,00	47	39,60
755	Итого	16,51	19,50	79,46	561	100,27

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

Повар _____ И.Н.Яворская



Утверждаю:
МБОУ ООШ № 21
А.С.Демисенко

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Вторник вторая неделя
На 24 октября 2023 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Тефтели из говядины с рисом	9,50	15,30	11,40	221	44,76
180	Каша вязкая ячневая	3,77	4,79	23,95	154	5,32
30	Соус красный основной	0,44	0,73	2,78	19	1,42
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
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	1,75
560	Итого	17,41	21,35	74,77	561,00	57,85
	Наценка 25%					14,46
	Всено					72,31

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

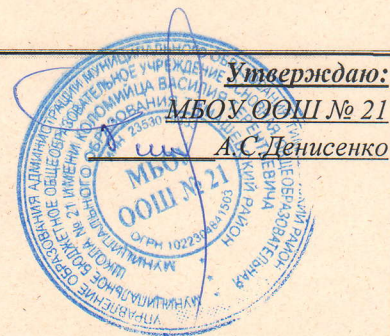
Повар



И.Н.Яворская



Меню
МБОУ СОШ № 21
Дети от 12 лет и старше



Понедельник первая неделя
На 24 октября 2023 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75	6,94
250	Каша пшеничная с изюмом	8,73	9,04	48,75	311	12,37
200	Какао с молоком	4,60	3,60	12,60	100	12,72
48	Хлеб пшеничный	3,65	0,38	23,62	113	3,14
120	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	0,40	0,40	10,00	47	9,24
628	Итого	17,43	21,67	95,05	646	44,41

Обед

100	Салат из белокочанной капусты	1,32	3,25	6,47	60	6,41
250	Солянка домашняя	6,49	10,93	8,24	158	29,24
100	Рыба тушеная в томате со овощами	8,31	9,43	13,84	174	53,24
180	Картофельное пюре	3,70	7,41	23,73	176	14,71
200	Напиток из шиповника	0,60	0,20	15,20	65	4,77
40	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	2,62
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	2,60
200	Плоды или ягоды свежие (бананы)	1,50	0,50	21,00	96	26,00
1100	Итого	26,94	32,40	118,18	875	139,59
	Всего	44,37	54,07	213,23	1521	184,00

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

Повар

И.Н.Яворская

И.Н.Яворская

