



Утверждаю:

И.П. Эжбаев Ю.Н.

Ю.Н. Эжбаев



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет

Вторник первая неделя

На 19 ноября 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Овощи натуральные свежие (помидоры)	0,6	0,1	2,2	14	10,59
180	Макароны отварные с сыром	11,9	14,2	34,2	314	21,50
200	Какао с молоком	3,4	2,8	14,6	98	10,43
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,1	10,0	47	1,46
20	Хлеб ржаной	1,3	0,2	8,5	41	1,92
100	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	0,9	0,1	9,2	44	8,69
580	Итого	19,6	17,4	78,8	557	54,59

Обед

60	Огурец в нарезке	0,5	0,1	1,5	8	10,03
200	Борщ с капустой и картофелем	1,6	4,6	10,1	91	6,96
90	Котлеты "Школьные"	13,2	14,0	12,2	227	36,76
150	Каша гречневая вязкая	4,4	5,2	20,0	144	7,09
30	Соус красный основной	0,4	0,7	2,8	20	1,92
200	Сок фруктовый (промышленное производство)	1,0	0,2	20,2	86	6,20
40	Хлеб пшеничный	3,1	0,2	20,1	95	2,92
35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71	3,36
805	Итого	26,5	25,3	101,6	742	75,24

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Вторник первая неделя
На 19 ноября 2024 год
Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Огурцы в нарезке	0,80	0,10	2,40	13,6	16,72	20,90
250	Борщ с капустой и картофелем	1,90	5,40	12,30	108,1	8,69	10,86
100	Котлеты школьные	14,70	17,60	13,60	271,5	47,24	59,05
150	Каша гречневая вязкая	4,30	5,10	19,20	139,8	7,01	8,76
30	Соус красный основной	0,40	0,70	2,00	16,5	1,65	2,06
200	Сок фруктовый (промышленное производство)	1,00	0,20	19,80	86	6,20	7,75
45	Хлеб пшеничный	3,40	0,30	22,60	106,6	3,29	4,11
45	Хлеб ржаной	3,00	0,40	19,10	91,8	4,32	5,40
60	Булочка творожная	2,60	3,10	25,00	118,9	15,41	19,26
980	Итого	32,10	32,90	136,00	952,80	110,53	138,16

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

Повар И.Н.Яворская



Согласовано:
Директор МБОУ ООШ № 21
А.Н. Мочалова

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Вторник первая неделя
На 19 ноября 2024 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Помидоры свежие порционно	1,10	0,20	3,70	23,3	16,48
180	Макароны отварные с сыром	11,90	14,60	34,70	320,2	22,04
200	Какао с молоком	3,40	2,80	14,60	97,8	10,43
35	Хлеб пшеничный	2,70	0,20	17,60	82,9	2,56
35	Хлеб ржаной	2,30	0,30	14,80	71,4	3,36
100	Яблоко	0,90	0,10	9,20	43,7	8,69
650	Итого	22,30	18,20	94,60	639	63,56
<u>Обед</u>						
100	Огурцы в нарезке	0,80	0,10	2,40	13,6	16,72
250	Борщ с капустой и картофелем	1,90	5,40	12,30	108,1	8,69
100	Котлеты школьные	14,70	17,60	13,60	271,5	47,24
150	Каша гречневая вязкая	4,30	5,10	19,20	139,8	7,01
30	Соус красный основной	0,40	0,70	2,00	16,5	1,65
200	Сок фруктовый (промышленное производство)	1,00	0,20	19,80	86	6,20
45	Хлеб пшеничный	3,40	0,30	22,60	106,6	3,29
45	Хлеб ржаной	3,00	0,40	19,10	91,8	4,32
60	Булочка творожная	2,60	3,10	25,00	118,9	15,41
980	Итого	32,10	32,90	136,00	952,8	110,53
	Всего	54,40	51,10	230,60	1592,1	174,09

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

Повар И.Н. Яворская