



Утверждаю:

И.о. директора МБОУ ООШ № 21

А.Н.Мочалова

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет+ОВЗ+инвалиды

Четверг вторая неделя

На 30 ноября 2023 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
40	Маринад овощной с томатом	0,60	3,53	3,87	49	2,39
90	Рыба припущенная	12,69	3,76	0,39	86	41,48
150	Картофельное пюре	3,08	6,18	19,78	147	12,05
200	Чай с лимоном витамин	0,10	0,05	15,20	61	2,62
200	Сок фруктовый пакетированный в ассортименте	0,40	0,40	9,80	47	19,85
37	Хлеб пшеничный	2,81	0,30	18,20	87	2,46
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	2,64
747	Итого	21,66	14,58	77,26	529	83,49

Обед

60	Салат из свеклы с квашенной капустой	0,83	7,99	4,49	93	4,70
200	Суп картофельный с домашней лапшой	2,29	2,46	13,46	85	4,26
240	Жаркое по-домашнему из птицы	18,00	12,00	22,00	268	70,98
200	Кисель из вишни	0,20	0,00	13,00	53	6,45
40	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	2,66
35	Хлеб ржаной	2,31	0,42	11,69	61	3,08
200	Плоды или ягоды свежие (бананы)	1,50	0,50	21,00	96	30,00
975	Итого	28,17	23,69	105,32	750	122,13

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская



Утверждаю:
И.о. директора МБОУ ООШ № 21
А.Н.Мочалова

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Четверг вторая неделя
На 30 ноября 2023 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Маринад овощной с томатом	1,50	8,83	9,67	123	5,99
100	Рыба припущенная	14,10	4,18	0,43	96	46,08
180	Картофельное пюре	3,70	7,41	23,73	176	14,12
200	Чай с лимоном витаминизированный	0,10	0,05	15,20	61	2,60
35	Хлеб пшеничный	2,66	0,28	17,22	82	2,33
25	Хлеб ржаной	1,65	0,30	8,53	43	2,20
640	Итого	23,71	21,05	74,78	581,00	73,32
	Наценка 25%					18,33
	Всено					91,65

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

Повар _____



И.Н.Яворская

