



Утверждено:  
ИП Эжбаев Ю.Н.  
Ю.Н. Эжбаев



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

Меню  
МБОУ ООШ № 21  
Дети с 7 до 11 лет

Среда первая неделя  
На 05 марта 2025 год

Завтрак

| Выход | Наименование блюда              | Б    | Ж    | У    | Ккал | Цена   |
|-------|---------------------------------|------|------|------|------|--------|
| 10    | Масло сливочное                 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75   | 9,64   |
| 150   | Запеканка рисовая с творогом    | 10,1 | 4,6  | 39,4 | 239  | 30,12  |
| 10    | Джем                            | 0,04 |      | 6,5  | 26   | 2,41   |
| 200   | Какао с молоком                 | 4,6  | 4,4  | 12,5 | 107  | 16,22  |
| 20    | Хлеб пшеничный                  | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47   | 1,54   |
| 20    | Хлеб ржаной                     | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 35   | 2,08   |
| 185   | Фрукты или ягоды свежие (груши) | 0,8  |      | 7,7  | 36   | 39,78  |
| 595   | Итого                           | 18,4 | 17,7 | 82,7 | 565  | 101,79 |

Обед

|     |                                           |       |       |       |     |        |
|-----|-------------------------------------------|-------|-------|-------|-----|--------|
| 60  | Салат из соевых помидоров с зеленым луком | 0,50  | 3,02  | 1,10  | 34  | 10,74  |
| 200 | Борщ сибирский                            | 2,79  | 3,65  | 11,34 | 89  | 7,16   |
| 100 | Котлеты из говядины с соусом              | 14,01 | 12,33 | 10,80 | 210 | 68,81  |
| 150 | Каша гречневая (вязкая)                   | 3,20  | 4,00  | 21,22 | 134 | 5,94   |
| 200 | Компот из кураги                          | 0,78  | 0,05  | 27,63 | 115 | 5,91   |
| 40  | Хлеб пшеничный                            | 3,04  | 0,32  | 19,68 | 94  | 3,07   |
| 30  | Хлеб ржаной                               | 1,98  | 0,36  | 10,02 | 52  | 3,13   |
| 780 | Итого                                     | 26,3  | 23,7  | 101,8 | 728 | 104,76 |

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

Среда первая неделя  
На 05 марта 2025 год

Завтрак

| Выход | Наименование блюда             | Б     | Ж     | У     | Ккал | Цена   |        |
|-------|--------------------------------|-------|-------|-------|------|--------|--------|
| 10    | Масло сливочное                | 0,05  | 8,25  | 0,08  | 75   | 9,64   | 12,05  |
| 175   | Запеканка рисовая с творогом   | 11,78 | 5,37  | 44,10 | 272  | 35,14  | 43,93  |
| 20    | Джем                           | 0,08  |       | 13,00 | 52   | 4,82   | 6,03   |
| 200   | Какао с молоком                | 4,60  | 4,40  | 12,50 | 107  | 16,22  | 20,28  |
| 20    | Хлеб пшеничный                 | 1,52  | 0,16  | 9,84  | 47   | 1,54   | 1,93   |
| 25    | Хлеб ржаной                    | 1,65  | 0,30  | 8,53  | 43   | 2,61   | 3,26   |
| 100   | Плоды или ягоды свежие (груши) | 0,80  |       | 7,70  | 36   | 39,78  | 49,73  |
|       |                                |       |       |       |      |        |        |
|       |                                |       |       |       |      |        |        |
|       |                                |       |       |       |      |        |        |
|       |                                |       |       |       |      |        |        |
| 550   | Итого                          | 20,48 | 18,48 | 95,75 | 632  | 109,75 | 137,19 |

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  
Инвалиды и ОВЗ

Среда первая неделя  
На 05 марта 2025 год

Завтрак

| Выход | Наименование блюда              | Б     | Ж     | У     | Ккал | Цена   |
|-------|---------------------------------|-------|-------|-------|------|--------|
| 10    | Масло сливочное                 | 0,05  | 8,25  | 0,08  | 75   | 9,64   |
| 175   | Запеканка рисовая с творогом    | 11,78 | 5,37  | 44,10 | 272  | 35,14  |
| 20    | Джем                            | 0,08  |       | 13,00 | 52   | 4,82   |
| 200   | Какао с молоком                 | 4,60  | 4,40  | 12,50 | 107  | 16,22  |
| 20    | Хлеб пшеничный                  | 1,52  | 0,16  | 9,84  | 47   | 1,54   |
| 25    | Хлеб ржаной                     | 1,65  | 0,30  | 8,53  | 43   | 2,61   |
| 100   | Фрукты или ягоды свежие (груши) | 0,80  |       | 7,70  | 36   | 39,78  |
|       |                                 |       |       |       |      |        |
| 550   | Итого                           | 20,48 | 18,48 | 95,75 | 632  | 109,75 |

Обед

|     |                                           |       |       |        |      |        |
|-----|-------------------------------------------|-------|-------|--------|------|--------|
| 100 | Салат из соевых помидоров с зеленым луком | 0,83  | 5,03  | 1,83   | 57   | 13,75  |
| 250 | Борщ сибирский                            | 3,49  | 4,05  | 14,18  | 108  | 8,92   |
| 100 | Котлеты из говядины с соусом              | 14,01 | 12,33 | 10,80  | 210  | 68,81  |
| 180 | Каша гречневая вязкая                     | 3,84  | 5,04  | 24,96  | 161  | 7,12   |
| 200 | Компот из кураги                          | 0,78  | 0,05  | 27,63  | 115  | 5,91   |
| 62  | Хлеб пшеничный                            | 4,71  | 0,50  | 30,50  | 146  | 4,76   |
| 50  | Хлеб ржаной                               | 3,30  | 0,60  | 16,70  | 87   | 5,21   |
|     |                                           |       |       |        |      |        |
| 942 | Итого                                     | 30,96 | 27,60 | 126,60 | 884  | 114,48 |
|     | Всего                                     | 51,44 | 46,08 | 222,35 | 1516 | 224,23 |

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

Повар

И.Н.Яворская