



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет+ОВЗ+инвалиды

Среда первая неделя
На 24 января 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
150	Пудинг из творога, (запеченный) со сгущенным молоком	14,40	15,80	24,84	299	40,44
200	Компот из яблок с лимоном	0,30	0,20	25,10	103	8,10
30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	71	2,02
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	1,79
130	Фрукты или ягоды свежие (виноград)	0,90	0,10	9,50	45	42,47
530	Итого	19,20	16,58	80,88	553	94,82

Обед

60	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,60	3,10	1,80	37	17,66
200	Борщ сибирский	2,79	3,65	11,34	89	6,10
100	Котлеты из говядины с соусом	14,01	12,33	10,80	210	60,95
150	Каша гречневая (вязкая)	3,20	4,00	21,22	134	5,38
200	Компот из кураги	0,78	0,05	27,63	115	7,06
42	Хлеб пшеничный	3,19	0,34	20,66	99	2,83
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	2,68
782	Итого	26,55	23,83	103,47	736	102,66

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 24 января 2024 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
200	Пудинг из творога со сгущенным молоком	19,20	21,07	33,12	399	70,42
200	Компот из яблок с лимоном	0,30	0,20	25,10	103	8,10
25	Хлеб пшеничный	1,90	0,20	12,30	59	1,69
25	Хлеб ржаной	1,65	0,30	8,53	43	2,23
100	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	0,90	0,10	9,50	45	11,43
550	Итого	23,95	21,87	88,55	649	93,87
	Наценка 25%					23,47
	Всего					117,34

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

Повар

И.Н.Яворская

