

ИП Эусбаев Ю.Н.

Ю.Н.Эжбаев

Директор МБОУ ООШ № 21

*А. Н. Мочалова*

**МБОУ ООШ № 21**

Дети с 7 до 11 лет

На 05 декабря 2024 год

### Завтрак

| Выход | Наименование блюда    | Б    | Ж    | У    | Ккал | Цена  |
|-------|-----------------------|------|------|------|------|-------|
| 60    | Салат витаминный      | 0,7  | 3,0  | 3,4  | 44   | 5,12  |
| 200   | Рагу из овощей и мяса | 13,8 | 16,1 | 24,6 | 299  | 76,54 |
| 200   | Чай с лимоном         | 0,3  | 0,0  | 15,1 | 63   | 2,73  |
| 35    | Хлеб пшеничный        | 2,7  | 0,2  | 17,6 | 83   | 1,93  |
| 30    | Хлеб ржаной           | 2,0  | 0,3  | 12,7 | 61   | 2,88  |
| 525   | Итого                 | 19,4 | 19,6 | 73,4 | 550  | 89,20 |

Обед

|     |                                       |      |      |       |     |        |
|-----|---------------------------------------|------|------|-------|-----|--------|
| 60  | Свекла отварная дольками              | 1,0  | 0,1  | 5,6   | 27  | 2,47   |
| 200 | Суп с клецками                        | 3,0  | 3,8  | 16,8  | 113 | 7,95   |
| 90  | Тефтели из говядины в молочном соусе  | 9,2  | 11,2 | 7,8   | 171 | 53,12  |
| 150 | Макароны отварные с сыром             | 8,9  | 11,3 | 26,7  | 246 | 17,67  |
| 200 | Кисель из сока плодового или ягодного | 0,2  | 0,0  | 27,3  | 110 | 3,69   |
| 30  | Хлеб пшеничный                        | 2,3  | 0,2  | 15,1  | 71  | 2,19   |
| 25  | Хлеб ржаной                           | 1,7  | 0,2  | 10,6  | 51  | 2,40   |
| 100 | Плоды или ягоды свежие (мандарины)    | 0,8  | 0,2  | 7,5   | 38  | 17,00  |
| 855 | Итого                                 | 27,0 | 26,9 | 117,3 | 827 | 106,49 |

### Проводится С-витаминизация третьих блюд

## Повар

И.Н.Яворская

Утверждаю:  
ИП Эжбаев Ю.Н.  
Ю.Н. Эжбаев



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



Меню  
МБОУ ООШ № 21  
Дети от 12 лет и старше

Четверг первая неделя  
На 05 декабря 2024 год  
Завтрак

| Выход       | Наименование блюда                     | Б     | Ж     | У      | Ккал   | Цена   |
|-------------|----------------------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|
| 100         | Салат Витаминный                       | 1,40  | 3,10  | 7,01   | 63,20  | 8,53   |
| 250         | Рагу из овощей и мяса                  | 15,10 | 18,80 | 25,74  | 335,10 | 95,68  |
| 200         | Чай с лимоном                          | 0,25  | 0,01  | 15,13  | 62,77  | 2,73   |
| 40          | Хлеб пшеничный                         | 3,05  | 0,25  | 20,07  | 94,73  | 2,20   |
| 35          | Хлеб ржаной                            | 2,32  | 0,31  | 14,84  | 71,39  | 3,36   |
| 100         | Фрукты или ягоды свежие (яблоки)       | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00  | 8,69   |
|             |                                        |       |       |        |        |        |
|             |                                        |       |       |        |        |        |
| 725         | Итого                                  | 22,52 | 22,87 | 92,59  | 674,19 | 121,19 |
| <u>Обед</u> |                                        |       |       |        |        |        |
|             |                                        |       |       |        |        |        |
| 100         | Свекла отварная дольками               | 1,59  | 0,11  | 9,31   | 44,44  | 4,12   |
| 250         | Суп с клецками                         | 3,72  | 4,70  | 20,96  | 141,25 | 9,94   |
| 100         | Тефтели из говядины в молочном соусе   | 9,90  | 13,10 | 6,84   | 184,66 | 59,02  |
| 180         | Макароны отварные с сыром              | 11,11 | 13,61 | 34,73  | 307,38 | 21,21  |
| 200         | Кисель из сока фруктового или ягодного | 0,18  |       | 26,87  | 108,64 | 3,69   |
| 30          | Хлеб пшеничный                         | 2,29  | 0,19  | 15,05  | 71,05  | 2,19   |
| 30          | Хлеб ржаной                            | 1,99  | 0,26  | 12,72  | 61,19  | 2,88   |
| 100         | Фрукты или ягоды свежие (мандарины)    | 0,80  | 0,20  | 7,50   | 38     | 17,00  |
| 990         | Итого                                  | 31,58 | 32,17 | 133,98 | 956,61 | 120,05 |
|             | Всего                                  | 54,10 | 55,04 | 226,57 | 1630,8 | 241,24 |

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

Повар

И.Н.Яворская

Утверждаю:  
ИП Эжбаев Ю.Н.  
Ю.Н. Эжбаев



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



Меню  
МБОУ ООШ № 21  
Дети от 12 лет и старше

Четверг первая неделя  
На 05 декабря 2024 год

Обед

| Выход | Наименование блюда                    | Б     | Ж     | У      | Ккал   | Цена   |        |
|-------|---------------------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
| 100   | Свекла отварная дольками              | 1,59  | 0,11  | 9,31   | 44,44  | 4,12   | 5,15   |
| 250   | Суп с клецками                        | 3,72  | 4,70  | 20,96  | 141,25 | 9,94   | 12,43  |
| 100   | Тефтели из говядины в молочном соусе  | 9,90  | 13,10 | 6,84   | 184,66 | 59,02  | 73,78  |
| 180   | Макароны отварные с сыром             | 11,11 | 13,61 | 34,73  | 307,38 | 21,21  | 26,51  |
| 200   | Кисель из сока плодового или ягодного | 0,18  |       | 26,87  | 108,64 | 3,69   | 4,61   |
| 30    | Хлеб пшеничный                        | 2,29  | 0,19  | 15,05  | 71,05  | 2,19   | 2,74   |
| 30    | Хлеб ржаной                           | 1,99  | 0,26  | 12,72  | 61,19  | 2,88   | 3,60   |
| 100   | Фрукты или ягоды свежие (мандарины)   | 0,80  | 0,20  | 7,50   | 38     | 17,00  | 21,25  |
|       |                                       |       |       |        |        |        |        |
|       |                                       |       |       |        |        |        |        |
| 990   | Итого                                 | 31,58 | 32,17 | 133,98 | 956,61 | 120,05 | 150,06 |

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

Повар И.Н. Яворская