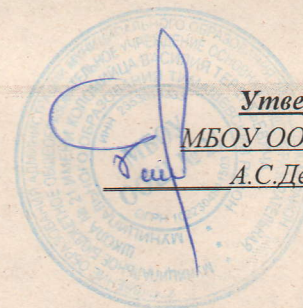




Утверждаю:
МБОУ ООШ № 21
А.С.Денисенко

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет

Вторник вторая неделя
На 10 октября 2023 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Помидоры свежие (порционно)	0,66	0,12	2,28	13	6,73
90	Тефтели из говядины с рисом	8,55	13,77	10,26	199	40,37
150	Каша вязкая (ячневая)	3,14	3,99	19,96	128	4,42
30	Соус красный основной	0,44	0,73	2,78	19	1,44
200	Чай с лимоном витамин	0,10	0,05	15,20	61	2,99
25	Хлеб пшеничный	1,90	0,20	12,30	59	1,64
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	1,73
180	Фрукты или ягоды свежие (персик)	0,40	0,40	10,00	47	28,80
755	Итого	16,51	19,50	79,46	561	88,12

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

Повар И.Н.Яворская



Утверждаю:
МБОУ ООШ № 21
А.С.Денисенко

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Вторник вторая неделя
На 10 октября 2023 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Помидоры свежие порционно	1,10	0,20	3,80	22	11,21
100	Тефтели из говядины с рисом	9,50	15,30	11,40	221	44,86
180	Каша вязкая ячневая	3,77	4,79	23,95	154	5,30
30	Соус красный основной	0,44	0,73	2,78	19	1,44
200	Чай с лимоном витаминизированный	0,10	0,05	15,20	61	2,51
65	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	71	4,27
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	1,73
100	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	0,40	0,40	10,00	47	7,70
795	Итого	18,91	21,95	88,57	630,00	79,02
	Наценка "5%"					19,76
	Всено					98,78

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

Повар _____

И.Н.Яворская

И.Н.Яворская



Утверждаю:

МБОУ ООШ № 21

А.С.Денисенко

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет

Инвалиды и ОВЗ

Вторник вторая неделя

На 10 октября 2023 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75	6,94
200	Каша пшеничная с изюмом	6,98	7,23	39,00	249	14,63
200	Какао с молоком	4,60	3,60	12,60	100	12,72
25	Хлеб пшеничный	1,90	0,20	12,30	59	1,64
120	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	0,40	0,40	10,00	47	9,24
555	Итого	13,93	19,68	73,98	530	45,17

Обед

60	Салат из белокочанной капусты	0,79	1,95	3,88	36	3,85
200	Солянка домашняя	5,19	8,74	6,59	126	23,39
100	Рыба тушеная в томате с овощами	8,31	9,43	13,84	174	53,24
150	Картофельное пюре	3,08	6,18	19,78	147	12,26
200	Напиток из шиповника	0,60	0,20	15,20	65	4,77
40	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	2,62
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	2,60
200	Фрукты или ягоды свежие (бананы)	1,50	0,50	21,00	96	26,00
980	Итого	24,49	27,68	109,99	790	128,73

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская

