



Утверждаю:

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 18 декабря 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Сыр сычужный твердый порциями	2,3	3,0	0,0	36	5,63
200	Пудинг творожный запеченный	13,7	16,2	33,5	334	76,05
200	Напиток из шиповника (горячий)	0,7	0,3	16,2	82	3,52
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,1	10,0	47	1,48
200	Плоды или ягоды свежие (груши)	0,4	0,3	10,3	47	36,00
630	Итого	18,6	19,8	69,9	547	122,68

Обед

100	Овощи натуральные соленые (огурцы)	0,8	0,1	1,7	13	9,24
200	Суп картофельный с бобовыми	4,6	3,6	15,0	111	7,94
10	Гренки из пшеничного хлеба	0,5	0,6	9,3	48	1,39
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	8,8	9,2	6,0	142	51,93
180	Пюре картофельное	4,6	9,3	30,9	226	24,38
200	Какао с молоком	3,6	2,9	24,4	140	12,59
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,2	15,1	71	2,23
25	Хлеб ржаной	1,7	0,2	10,6	51	2,51
835	Итого	26,9	26,1	112,8	801	112,21

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 18 декабря 2024 год

Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Огурцы соленые	0,78	0,10	1,65	12,61	9,24	11,55
250	Суп картофельный с бобовыми	5,72	4,53	18,74	139,00	9,93	12,41
15	Гренки из пшеничного хлеба	0,82	0,84	14,01	71,41	2,08	2,60
120	Рыба, тушеная в томате с овощами	12,35	12,23	7,96	191,57	42,71	53,39
180	Пюре картофельное	4,59	9,31	30,87	226,19	24,40	30,50
200	Какао с молоком	3,75	3,01	24,41	141,00	13,16	16,45
35	Хлеб пшеничный	2,67	0,22	17,56	82,89	2,60	3,25
25	Хлеб ржаной	1,66	0,22	10,60	50,99	2,51	3,14
925	Итого	32,34	30,46	125,80	915,66	106,63	133,29

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

Повар _____ И.Н.Яворская



Утверждаю:

И.П. 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 18 декабря 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Сыр сычужный твердый порциями	2,3	3,0	0,0	36	5,63
200	Пудинг творожный запеченный	13,7	16,2	33,5	334	76,05
200	Напиток из шиповника (горячий)	0,7	0,3	16,2	82	3,52
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,1	10,0	47	1,48
200	Фрукты или ягоды свежие (груши)	0,4	0,3	10,3	47	36,00
630	Итого	18,6	19,8	69,9	547	122,68

Обед

100	Овощи натуральные соленные (огурцы)	0,8	0,1	1,7	13	9,24
200	Суп картофельный с бобовыми	4,6	3,6	15,0	111	7,94
10	Гренки из пшеничного хлеба	0,5	0,6	9,3	48	1,39
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	8,8	9,2	6,0	142	51,93
180	Пюре картофельное	4,6	9,3	30,9	226	24,38
200	Какао с молоком	3,6	2,9	24,4	140	12,59
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,2	15,1	71	2,23
25	Хлеб ржаной	1,7	0,2	10,6	51	2,51
835	Итого	26,9	26,1	112,8	801	112,21

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская