



Утверждаю:
МБОУ ООШ № 21
А.С.Денисенко

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет

Пятница вторая неделя
На 13 октября 2023 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Сыр сычужный твердый порциями	2,46	3,16	0,00	38	5,53
60	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	0,48	6,06	1,26	61	10,06
90	Рыба, припущенная с овощами	9,35	3,91	0,45	74	50,34
150	Картофельное пюре	3,05	5,78	19,78	143	12,26
200	Компот из яблок с лимоном	0,30	0,20	25,10	103	8,60
35	Хлеб пшеничный	2,66	0,28	17,22	82	2,29
25	Хлеб ржаной	1,65	0,30	8,53	43	2,16
570	Итого	19,95	19,69	72,34	544	91,24

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

Пятница вторая неделя
На 13 октября 2023 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Сыр сычужный порциями	2,46	3,16	0,00	38	5,53
100	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	0,80	10,10	2,10	102	12,83
100	Рыба, припущенная с овощами	10,39	4,34	0,50	82	42,43
180	Картофельное пюре	3,66	6,94	23,74	172	14,71
200	Компот из яблок с лимоном	0,30	0,20	25,10	103	7,64
35	Хлеб пшеничный	2,66	0,28	17,22	82	2,29
25	Хлеб ржаной	1,65	0,30	8,53	43	2,16
650	Итого	21,92	25,32	77,19	622,00	87,59
	Наценка "5%					21,90
	Всено					109,49

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 с 7 до 11 лет
Инвалиды и ОВЗ

Пятница вторая неделя
На 13 октября 2023 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
210	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	8,31	13,12	37,63	303	15,88
200	Какао с молоком сгущенным	3,50	3,30	22,30	133	14,69
40	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	2,62
100	Фрукты или ягоды свежие (нектарин)	0,90	0,10	9,50	45	16,00
550	Итого	15,75	16,84	89,11	575	49,19

Обед

60	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,60	3,10	1,80	37	8,83
200	Борщ с капустой и картофелем	1,44	3,94	8,75	83	5,75
240	Плов из отварной говядины	18,37	18,13	44,87	416	63,01
200	Сок фруктовый пакетированный в ассортименте	0,40	0,40	9,80	47	18,80
40	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	2,62
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	2,60
15	Пирожное школьное к чаю с повидлом	1,50	1,50	10,28	62	13,20
785	Итого	27,33	27,75	105,20	791	114,81

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

Повар И.Н.Яворская

