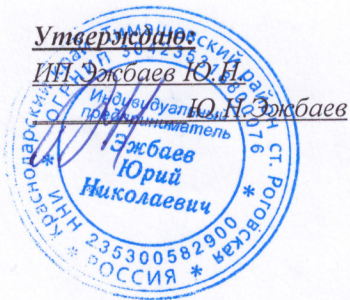
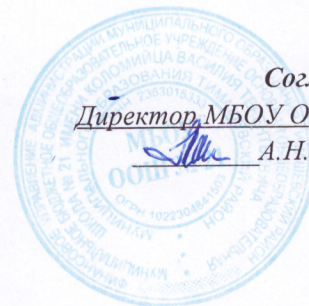




Утверждено:

И.Н. Эжбаев Ю.Н. Эжбаев



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет

Среда вторая неделя

На 15 января 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
120	Рыба, тушеная в томате с овощами	11,1	10,2	8,0	168	70,30
150	Пюре картофельное	3,2	5,2	21,4	146	15,56
200	Чай с сахаром	0,2	0,0	10,1	41	1,57
25	Хлеб пшеничный	1,9	0,2	12,6	59	1,85
25	Хлеб ржаной	1,7	0,2	10,6	51	2,51
20	Кондитерские изделия (печенье)	1,2	3,5	13,3	90	5,44
540	Итого	19,2	19,3	76,0	555	97,23

Обед

60	Салат из свеклы с сыром и ченоком	2,8	3,9	4,3	64	7,91
200	Суп картофельный с бобовыми	4,6	3,6	15,0	111	7,95
90	Наггетсы куриные	8,6	13,5	16,2	218	51,30
150	Каша ячневая вязкая	3,1	4,4	20,3	133	5,61
200	Компот из смеси сухофруктов	0,0	0,0	9,7	39	2,58
50	Хлеб пшеничный	3,8	0,3	25,1	118	3,71
30	Хлеб ржаной	2,0	0,3	12,7	61	3,01
150	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	0,4	0,4	9,8	47	12,97
930	Итого	25,3	26,4	113,1	792	95,04

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская



Исполнено:
И.Н. Эсбаев
Ю.Н. Эсбаев



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

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Среда вторая неделя
На 15 января 2025 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
140	Рыба, тушеная в томате с овощами	12,40	12,10	9,29	197,7	50,18
200	Пюре картофельное	4,24	7,03	28,56	195,06	20,82
200	Чай с сахаром	0,19		10,09	41,11	1,57
30	Хлеб пшеничный	2,29	0,19	15,05	71,05	2,23
30	Хлеб ржаной	1,99	0,26	12,72	61,19	3,01
20	Печенье овсяное	1,20	3,49	13,33	89,63	5,44
620	Итого	22,31	23,07	89,04	655,74	83,25
<u>Обед</u>						
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком	4,71	6,51	7,20	106,98	13,21
250	Суп картофельный с бобовыми	5,72	4,53	18,74	139,00	9,95
100	Наггетсы куриные	9,56	14,80	16,00	235,60	56,99
180	Каша ячневая вязкая	3,74	5,28	24,34	159,82	6,73
200	Компот из смеси сухофруктов			9,68	38,70	2,85
60	Хлеб пшеничный	4,58	0,37	30,11	142,09	4,45
40	Хлеб ржаной	2,65	0,35	16,96	81,58	4,01
100	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	0,40	0,40	9,80	47,00	8,65
1030	Итого	31,36	32,24	132,83	951	106,84
	Всего	53,67	55,31	221,87	1606,51	190,09

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

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

Повар

И.Н.Яворская



Утверждаю:
ИП Эсбаев Ю.Н.
Ю.Н. Эсбаев



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

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Среда вторая неделя
На 15 января 2025 год

Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком	4,71	6,51	7,20	106,98	13,21	16,51
250	Суп картофельный с бобовыми	5,72	4,53	18,74	139,00	9,95	12,44
100	Наггетсы куриные	9,56	14,80	16,00	235,60	56,99	71,24
180	Каша ячневая вязкая	3,74	5,28	24,34	159,82	6,73	8,41
200	Компот из смеси сухофруктов			9,68	38,70	2,85	3,56
60	Хлеб пшеничный	4,58	0,37	30,11	142,09	4,45	5,56
40	Хлеб ржаной	2,65	0,35	16,96	81,58	4,01	5,01
100	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	0,40	0,40	9,80	47,00	8,65	10,81
1030	Итого	31,36	32,24	132,83	950,77	106,84	133,55

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

Повар И.Н. Яворская