



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет+ОВЗ+инвалиды

Понедельник первая неделя
На 09 января 2024 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
15	Сыр сычужный твердый порциями	2,46	3,16	0,00	38	8,35
180	Каша манная молочная вязкая	3,20	3,70	21,22	131	5,42
200	Кофейный напиток с молоком	3,80	3,50	11,20	91	8,88
37	Хлеб пшеничный	2,81	0,30	18,20	87	2,48
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	1,77
100	Плоды или ягоды свежие (груши)	0,40	0,30	10,30	47	22,00
552	Итого	13,99	11,20	67,60	429	48,90

Обед

60	Салат из белокачанной капусты с морковью	1,00	3,20	3,80	48	9,22
200	Суп картофельный с клецками	4,62	3,34	11,40	94	4,16
100	Курица в соусе с томатом	11,33	11,25	3,42	160	46,87
150	Рис отварной с овощами	3,33	4,63	30,94	179	9,99
200	Компот из плодов и ягод (зам)	0,15	0,15	17,19	71	3,99
40	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	2,69
24	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	2,66
100	Плоды или ягоды свежие (бананы)	1,50	0,50	21,00	96	35,20
874	Итого	26,95	23,75	117,45	794	114,78

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

Понедельник первая неделя
На 09 января 2024 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
15	Сыр порциями	1,17	0,17	3,83	22	8,61
180	Каша манная молочная вязкая	14,90	15,60	2,30	210	5,72
200	Кофейный напиток с молоком	3,80	3,50	11,20	91	8,88
48	Хлеб пшеничный	3,80	0,40	24,60	118	3,36
28	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	1,77
100	Плоды или ягоды свежие (груши)	0,40	0,30	10,30	47	22,00
571	Итого	25,39	20,21	58,91	523,00	50,34
	Наценка 25%					12,59
	Всего					62,93

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

Повар И.Н.Яворская

