



**МЕНЮ**  
**МБОУ ООШ № 21**  
**«15» марта 2023 год**

Приём пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 7 до 11 лет	Я300021	Кукуруза сахарная	40	8,20	21	0,8	0,1	4,1
	ИН00301	Омлет натуральный	150	26,25	245	12,92	20,08	3,46
	ИН00499	Какао с молоком сгущенным	200	7,20	118	2,2	2,2	22,4
	ИН00108	Хлеб пшеничный	30	1,94	71	2,28	0,24	14,76
	ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,69	35	1,32	0,24	6,68
	К000338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	150	9,97	47	0,4	0,4	10
			ИТОГО:	590	55,25	537	19,92	23,26

Повар:

И.Н.Яворская







