



**МЕНЮ**  
**МБОУ ООШ № 21**  
**«21» декабря 2022 год**

Приём пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак от 7 до 11 лет	54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	3,43	72,52	0,82	6,07	3,6	
	54-26м-2020	Плов из булгура с курицей	200	21,68	312,3	13,7	8,6	38,7	
	389 стр274	Сок фруктовый (пром.производства)	200	16,00	84,8	1	0	20,2	
	108 стр72	Хлеб пшеничный	35	2,25	82,25	2,66	0,28	17,22	
	109 стр72	Хлеб ржаной	20	1,70	34,8	1,32	0,24	6,68	
			ИТОГО:	515	45,06	586,67	19,5	15,19	86,4

Повар:

И.Н.Яворская





**МЕНЮ**  
**МБОУ ООШ № 21**  
«21» декабря 2022 год

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак от 12 лет и старше	№115 стр.75	Икра кабачковая	60	8,27	71,4	1,14	5,34	4,62	
	№54-26м-2020	Плов из булгура с птицей	200	31,90	312,3	13,7	14,6	38,7	
	№389 стр.274	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	8,58	84,8	1	0	20,2	
	№ 108 стр 72	Хлеб пшеничный	40	2,64	94	3,04	0,32	19,68	
	№ 109 стр 72	Хлеб ржаной	30	2,20	52,2	1,98	0,36	10,02	
			ИТОГО:	530	53,59	614,70	20,86	20,62	93,22

Повар: *[Signature]*

И.Н.Яворская