

Утверждаю:

И.П. Эжбаев Ю.Н.

Ю.Н. Эжбаев



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова



Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет

Пятница первая неделя

На 21 марта 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Огурцы соленые (порционно)	0,48	0,06	1,02	6	11,88
90	Котлета "Здоровье"	11,40	10,71	7,11	176	69,31
150	Каша пшенная вязкая (гарнир)	4,09	4,70	22,74	150	7,27
200	Напиток лимонный (горячий)	0,14	0,02	23,00	98	4,79
23	Хлеб пшеничный	1,75	0,18	11,32	54	1,78
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	2,10
543	Итого	19,2	15,9	71,9	519	97,13

Обед

60	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,60	3,00	1,80	38	18,99
200	Рассольник ленинградский	1,74	4,04	12,35	93	10,21
100	Биточки из курицы	9,33	6,88	16,00	169	38,93
150	Каша вязкая (ячневая)	3,14	3,99	19,99	128	6,49
200	Какао с молоком	4,08	3,54	17,58	119	13,81
45	Хлеб пшеничный	3,42	0,36	22,14	106	3,47
36	Хлеб ржаной	2,38	0,43	12,02	63	3,77
20	Пирожное школьное к чаю с повидлом	2,00	2,00	13,70	83	13,36
811	Итого	26,7	24,2	115,6	799	109,03

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н. Яворская

И.Н. Яворская



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Пятница первая неделя
На 21 марта 2025 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Огурцы соленые (порционно)	0,80	0,10	1,70	10	19,80	22,34
100	Котлета "Здоровья"	12,66	11,90	7,90	196	77,02	86,90
180	Каша пшениная вязкая	4,91	5,90	27,29	180	8,72	9,84
200	Напиток лимонный	0,14	0,02	23,00	98	4,79	5,40
30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	71	2,32	2,62
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	2,10	2,37
630	Итого	22,11	18,40	81,33	590	114,75	129,47

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
Инвалиды и ОВЗ

Пятница первая неделя
На 21 марта 2025 год

<u>Завтрак</u>						
<u>Выход</u>	<u>Наименование блюда</u>	<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	<u>Ккал</u>	<u>Цена</u>
100	Огурцы соленные (порционно)	0,80	0,10	1,70	10	19,80
100	Котлета "Здоровья"	12,66	11,90	7,90	196	77,02
180	Каша пшениная вязкая	4,91	5,90	27,29	180	8,72
200	Напиток лимонный	0,14	0,02	23,00	98	4,79
30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	71	2,32
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	2,10
630	<u>Итого</u>	<u>22,11</u>	<u>18,40</u>	<u>81,33</u>	<u>590</u>	<u>114,75</u>
<u>Обед</u>						
100	Салат из свежих помидор и огурцов	1,00	5,20	3,10	63	31,61
250	Рассольник	3,07	5,25	16,07	124	12,77
100	Биточки из курицы	9,33	6,88	16,00	169	38,93
180	Каша вязкая, ячневая	3,77	4,79	23,95	154	7,79
200	Какао с молоком	4,08	3,54	17,58	119	13,81
45	Хлеб пшеничный	3,42	0,36	22,14	106	3,47
36	Хлеб ржаной	2,38	0,43	12,02	63	3,77
911	<u>Итого</u>	<u>27,05</u>	<u>26,45</u>	<u>110,86</u>	<u>798</u>	<u>112,15</u>
1822	<u>Всего</u>	<u>49,16</u>	<u>44,85</u>	<u>192,19</u>	<u>1388</u>	<u>226,90</u>

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

Повар

И.Н. Яворская

И.Н.Яворская