

Утверждаю:

ИПТ Эжбаев Ю.Н.

Ю.Н. Эжбаев



Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

Т.Е. Мочалова

Среда вторая неделя

На 12 марта 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
155	Омлет натуральный	12,76	16,60	3,59	215	39,94
200	Напиток из плодов шиповника	0,7	0,3	19,1	93	4,04
34	Хлеб пшеничный	2,58	0,27	16,73	80	2,61
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	2,08
220	Фрукты или ягоды свежие (бананы)	1,50	0,50	21,00	96	47,30
629	Итого	18,9	17,9	67,1	519	95,97

Обед

60	Помидоры свежие (порционно)	0,7	0,1	2,3	13	17,35
200	Суп картофельный	1,9	3,1	13,5	90	9,85
90	Наггетсы куриные	8,6	13,5	16,3	218	68,90
150	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	4,1	4,0	21,5	139	6,34
25	Соус красный основной т/п	0,3	0,5	2,1	14	1,25
200	Чай с молоком	1,5	1,3	15,9	81	5,64
50	Хлеб пшеничный	3,8	0,4	24,6	118	3,84
40	Хлеб ржаной	2,6	0,5	13,4	70	4,17
150	Фрукты или ягоды свежие (мандарины)	0,8	0,2	7,5	38	28,50
965	Итого	24,3	23,7	117,0	781	145,84

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская



Утверждаю:
ИП Эжбаев Ю.Н.
Ю.Н. Эжбаев



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

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Среда вторая неделя
На 12 марта 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
200	Омлет натуральный	16,46	21,42	4,63	277	59,31	74,14
200	Напиток из плодов шиповника	0,70	0,30	19,10	93	4,04	5,05
30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	71	2,31	2,89
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	2,08	2,60
220	Фрукты или ягоды свежие (бананы)	1,50	0,50	21,00	96	47,30	59,13
670	Итого	22,26	22,70	66,17	572	115,04	143,80

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

Повар

И.Н.Яворская



Утверждаю:
И.Н. Жукowskiy



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 21
Е.Н. Мочалова

Меню
МБОУ СОШ № 21
Дети от 12 лет и старше
Инвалиды и ОВЗ

Среда вторая неделя
На 12 марта 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
200	Омлет натуральный	16,46	21,42	4,63	277	59,31
200	Напиток из плодов шиповника	0,70	0,30	19,10	93	4,04
30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	71	2,31
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	2,08
220	Фрукты или ягоды свежие (бананы)	1,50	0,50	21,00	96	47,30
670	Итого	22,26	22,70	66,17	572	115,04

Обед

100	Помидоры свежие порционно	1,10	0,20	3,80	22	28,91
250	Суп картофельный	2,34	4,41	16,87	116	12,32
100	Наггетсы куриные	9,57	15,00	18,11	242	58,86
185	Каша пшеничная вязкая	5,05	4,97	26,49	171	7,82
25	Соус красный основной	0,33	0,52	2,11	14	1,25
200	Чай с молоком	1,50	1,30	15,90	81	5,64
50	Хлеб пшеничный	3,80	0,40	24,60	118	3,84
50	Хлеб ржаной	3,30	0,60	16,70	87	5,21
960	Итого	26,99	27,40	124,58	851	123,85
	Всего	49,25	50,10	190,75	1423	238,89

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

Повар

И.Н.Яворская