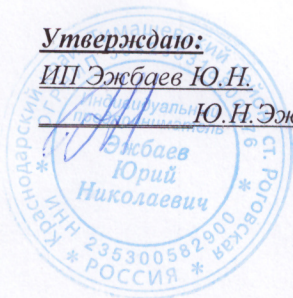


Утверждаю:

ИП Эжбатов Ю.Н.

Ю.Н. Эжбатов



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова



Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет

Вторник первая неделя

На 04 марта 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Помидоры свежие в нарезке	0,66	0,12	2,28	13	10,62
90	Бефстроганов из отварной говядины	12,01	14,04	3,6	189	73,68
150	Каша гречневая вязкая	3,2	4	21,22	134	5,94
200	Напиток яблочно-лимоновый (горячий)	0,25	0,2	22,8	94	9,12
23	Хлеб пшеничный	1,75	0,18	11,32	54	1,77
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	2,08
543	Итого	19,2	18,8	67,9	519	103,21

Обед

60	Салат из квашеной капусты с яблоками	0,66	6,12	3,18	71	9,04
200	Суп картофельный с горохом	4,91	2,51	16,33	108	7,80
8	Гренки из пшеничного хлеба	0,9	0,09	5,58	27	1,15
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	7,48	8,49	12,46	157	64,98
150	Картофельное пюре	3,05	5,78	19,78	143	20,47
200	Сок фруктовый промышленного производства	1		20,2	85	23,95
42	Хлеб пшеничный	3,19	0,34	20,66	99	3,23
34	Хлеб ржаной	2,24	0,41	11,36	59	3,54
100	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	0,8	0,2	7,5	38	19,00
884	Итого	24,2	23,9	117,1	787	153,16

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

Вторник первая неделя
На 04 марта 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Помидоры свежие порционно	1,10	0,20	3,80	22	16,52
100	Бефстроганов из отварной говядины	13,34	15,60	4,00	210	81,86
180	Каша гречневая	3,84	5,04	24,96	161	7,12
200	Напиток яблочно-лимонный	0,25	0,20	22,80	94	9,12
30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	71	2,31
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	2,08
630	Итого	22,13	21,52	77,00	593	119,01

Обед

100	Салат из квашенной капусты с яблоком	1,10	10,20	5,30	117	15,06
250	Суп картофельный с горохом	6,14	3,13	20,40	135	10,10
8	Гренки из пшеничного хлеба	0,90	0,09	5,58	27	1,15
100	Рыба, тушеная в томате с овощами	8,31	9,43	13,84	174	47,66
180	Картофельное пюре	3,66	6,94	23,74	172	24,58
200	Сок фруктовый пром. производство	1,00		20,20	85	7,15
42	Хлеб пшеничный	3,19	0,34	20,66	99	3,23
34	Хлеб ржаной	2,24	0,41	11,36	59	4,90
100	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	0,80	0,20	7,50	38	19,00
1014	Итого	27,34	30,74	128,58	906	132,83
	Всего	49,47	52,26	205,58	1499	251,84

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

Вторник первая неделя
На 04 марта 2025 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Помидоры свежие порционно	1,10	0,20	3,80	22	16,52	18,64
100	Бефстроганов из отварной говядины	13,34	15,60	4,00	210	81,86	92,36
180	Каша гречневая	3,84	5,04	24,96	161	7,12	8,03
200	Напиток яблочно-лимонный	0,25	0,20	22,80	94	9,12	10,29
30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	71	2,31	2,61
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	2,08	2,35
630	Итого	22,13	21,52	77,00	593,00	119,01	134,28

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

Повар И.Н. Яворская