

УТВЕРЖДАЮ:

ИО директора МБОУ ООШ № 21

А.Н.Мочалова

МЕНЮ

МБОУ ООШ № 21

«10» октября 2022 год

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 12 лет и старше	182	Каша гречневая вязкая молочная	210	24,38	203	6,21	5,28	32,79
	590	Кисель из плодов и ягод свежих	200	3,98	102	0,1	0	25,37
	108	Хлеб пшеничный	65	4,29	153	4,94	0,52	31,98
	109	Хлеб ржаной	45	3,30	78	2,97	0,54	15,03
	588	Вафли	15	4,26	52,5	0,42	0,5	11,6
ИТОГО:			535	40,21	588,50	14,64	6,84	116,77

Повар:

А.Н.Мочалова

И.Н.Яворская

МЕНЮ

МБОУ ООШ № 21

«10» октября 2022 год

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак + ОБЗ + инвалиды от 12 лет и старше	7	Сыр порционно	15	6,60	54	3,43	4,43	0
	182	Каша гречневая вязкая молочная	210	19,62	203	6,21	5,28	32,79
	590	Кисель из плодов и ягод свежих	200	3,44	102	0,1	0	25,37
	108	Хлеб пшеничный	65	4,14	153	4,94	0,52	31,98
	109	Хлеб ржаной	45	3,78	78	2,97	0,54	15,03
	588	Вафли	15	3,55	52,5	0,42	0,5	11,6
	389	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	10,50	47	0,4	0,4	9,8
		ИТОГО:	750	51,63	689,50	18,47	11,67	126,57
Обед ОБЗ + инвалиды	49	Салат Витаминный	100	6,08	96	1,57	6,02	8,79
	86	Суп картофельный с крупой рисовой	250	4,99	91	1,98	2,74	14,58
	404	Птица отварная	100	39,35	243	11,11	16,29	0,57
	54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	180	14,13	253	9,48	8,64	34,32
		Компот из плодов и ягод	200	4,23	71	0,01	0	0
	18	Хлеб пшеничный	50	3,19	118	3,8	0,4	24,6
	109	Хлеб ржаной	46	3,87	80	3,04	0,55	15,36
	517	Йогурт в промышленной упаковке	150	22,00	130,5	7,5	4,8	12,75
		ИТОГО:	1076	97,84	1082,5	38,49	39,44	110,97

Повар:

И.Н.Яворская