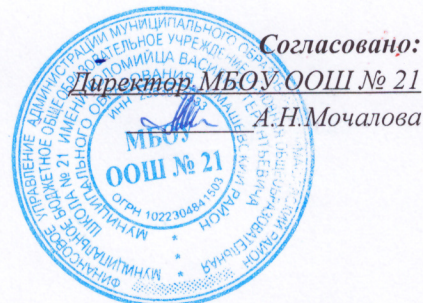




Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет

Пятница вторая неделя
На 17 января 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Масло (порциями)	0,1	8,3	0,1	75	8,90
160	Бигус	10,0	7,0	15,2	164	76,56
200	Кофейный напиток с молоком	3,8	3,5	11,2	91	8,84
45	Хлеб пшеничный	3,4	0,3	22,6	107	3,34
25	Хлеб ржаной	1,7	0,2	10,6	51	2,51
150	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	0,4	0,4	9,8	47	12,97
590	Итого	19,3	19,7	69,5	534	113,12

Обед

200	Суп харчо	5,9	7,0	10,8	130	26,55
90	Котлеты рубленные с сыром и соусом молочным	13,2	14,9	9,0	223	34,12
150	Каша пшенная вязкая	2,2	4,4	25,5	150	4,81
200	Напиток витаминный	0,4	0,2	22,4	98	4,31
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,2	15,1	71	2,23
30	Хлеб ржаной	2,0	0,3	12,7	61	3,01
130	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	0,8	0,2	7,5	38	22,10
830	Итого	26,8	27,1	103,0	772	97,13

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

Пятница вторая неделя
На 17 января 2025 год
Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
250	Суп Харчо	7,41	9,98	13,49	173,72	33,36	41,70
100	Котлеты рубленные с сыром и соусом молочным	14,50	16,00	11,40	247,60	38,81	48,51
180	Каша пшениная вязкая	2,64	5,28	30,60	180,00	5,77	7,21
200	Напиток Витаминный	0,44	0,15	22,41	98,03	4,31	5,39
40	Хлеб пшеничный	3,05	0,25	20,07	94,73	2,97	3,71
40	Хлеб ржаной	2,65	0,35	16,96	81,58	4,01	5,01
100	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	0,80	0,20	7,50	38,00	17,00	21,25
910	Итого	31,49	32,21	122,43	913,66	106,23	132,79

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

Пятница вторая неделя
На 17 января 2025 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Масло порциями	0,05	8,25	0,08	74,80	8,90
200	Бигус	11,29	10,40	17,80	209,60	95,70
200	Кофейный напиток с молоком	3,80	3,50	11,20	91,00	8,84
45	Хлеб пшеничный	3,43	0,28	22,58	106,57	3,34
45	Хлеб ржаной	2,98	0,40	19,08	91,78	4,51
100	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	0,40	0,40	9,80	47,00	8,65
600	Итого	21,95	23,23	80,54	620,75	129,94
<u>Обед</u>						
250	Суп Харчо	7,41	9,98	13,49	173,72	33,36
100	Котлеты рубленые с сыром и соусом молочным	14,50	16,00	11,40	247,60	38,81
180	Каша пшеничная вязкая	2,64	5,28	30,60	180,00	5,77
200	Напиток Витаминный	0,44	0,15	22,41	98,03	4,31
40	Хлеб пшеничный	3,05	0,25	20,07	94,73	2,97
40	Хлеб ржаной	2,65	0,35	16,96	81,58	4,01
100	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	0,80	0,20	7,50	38,00	17,00
910	Итого	31,49	32,21	122,43	913,66	106,23
	Всего	53,44	55,44	202,97	1534,41	236,17

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

Повар

И.Н. Яворская

И.Н.Яворская