

ИП Эжбаев Ю.Н.

Индивидуальный предприниматель Ю.Н.Эжбаев

Эжбаев
Юрий
Николаевич

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет



Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н.Мочалова

Среда первая неделя

На 19 марта 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75	9,67
150	Запеканка рисовая с творогом	10,1	4,6	39,4	239	30,15
10	Джем	0,04		6,5	26	2,65
200	Какао с молоком	4,6	4,4	12,5	107	16,31
20	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47	1,54
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	2,10
185	Фрукты или ягоды свежие (груши)	0,8		7,7	36	39,78
595	Итого	18,4	17,7	82,7	565	102,20

Обед

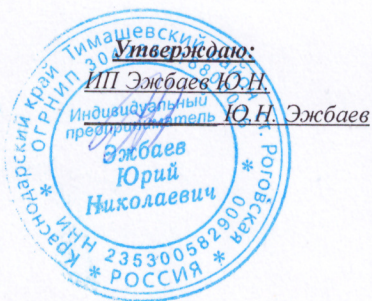
60	Салат из соленых помидоров с зеленым луком	0,50	3,02	1,10	34	13,00
200	Борщ сибирский	2,79	3,65	11,34	89	7,24
100	Котлеты из говядины с соусом	14,01	12,33	10,80	210	71,68
150	Каша гречневая (вязкая)	3,20	4,00	21,22	134	5,93
200	Компот из кураги	0,78	0,05	27,63	115	8,11
40	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	3,09
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	3,15
780	Итого	26,3	23,7	101,8	728	112,20

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

Среда первая неделя

На 19 марта 2025 год

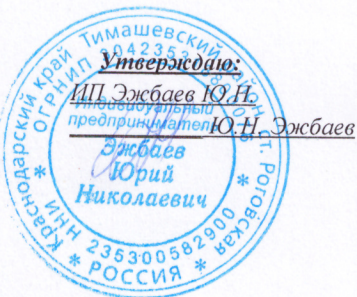
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75	9,67	12,09
175	Запеканка рисовая с творогом	11,78	5,37	44,10	272	77,74	97,18
20	Джем	0,08		13,00	52	5,30	6,63
200	Какао с молоком	4,60	4,40	12,50	107	16,31	20,39
20	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47	1,54	1,93
25	Хлеб ржаной	1,65	0,30	8,53	43	2,62	3,28
100	Фрукты или ягоды свежие (груши)	0,80		7,70	36	39,78	49,73
550	Итого	20,48	18,48	95,75	632	152,96	191,20

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

Повар

И.Н.Яворская

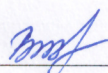


Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше
Инвалиды и ОВЗ

Среда первая неделя
На 19 марта 2025 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Масло сливочное	0,05	8,25	0,08	75	9,67
175	Запеканка рисовая с творогом	11,78	5,37	44,10	272	77,74
20	Джем	0,08		13,00	52	5,30
200	Какао с молоком	4,60	4,40	12,50	107	16,31
20	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47	1,54
25	Хлеб ржаной	1,65	0,30	8,53	43	2,62
100	Плоды или ягоды свежие (груши)	0,80		7,70	36	39,78
550	Итого	20,48	18,48	95,75	632	152,96
Обед						
100	Салат из соленых помидоров с зеленым луком	0,83	5,03	1,83	57	21,65
250	Борщ сибирский	3,49	4,05	14,18	108	9,03
100	Котлеты из говядины с соусом	14,01	12,33	10,80	210	71,68
180	Каша гречневая вязкая	3,84	5,04	24,96	161	7,11
200	Компот из кураги	0,78	0,05	27,63	115	8,11
62	Хлеб пшеничный	4,71	0,50	30,50	146	4,79
50	Хлеб ржаной	3,30	0,60	16,70	87	5,24
942	Итого	30,96	27,60	126,60	884	127,61
1884	Всего	51,44	46,08	222,35	1516	280,57

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

Повар  **И.Н.Яворская**