

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет+ОВЗ+инвалиды

Четверг первая неделя
На 11 января 2024 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Сыр сычужный твердый порциями	2,46	3,16	0,00	38	8,35
195	Каша вязкая молочная из риса и пшена	5,65	10,38	31,09	242	15,91
200	Кофейный напиток с молоком	3,80	2,90	11,30	86	8,88
37	Хлеб пшеничный	2,80	0,29	18,20	87	1,34
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	1,32
200	Плоды или ягоды свежие (груши)	0,40	0,30	10,30	47	44,00
662	Итого	16,43	17,27	77,57	535	79,80

Обед

60	Салат из свеклы с квашенной капустой	0,83	7,99	4,49	93	4,85
200	Суп картофельный с крупой пшенной	1,74	3,90	11,43	88	3,97
90	Печень по-строгановски	11,93	10,11	3,17	167	30,71
150	Макароны отварные	5,60	0,67	29,00	145	8,40
200	Компот из смеси сухофруктов	0,50	0,00	27,00	110	3,58
45	Хлеб пшеничный	3,42	0,36	22,14	106	3,02
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	2,66
100	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	0,40	0,40	10,00	47	10,70
875	Итого	26,40	23,79	117,25	808	67,89

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

Четверг первая неделя
На 11 января 2023 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Сыр порционнo	2,46	3,16	0,00	38	5,74
250	Каша вязкая молочная из риса и пшена	7,24	13,31	39,86	310	20,40
200	Кофейный напиток с молоком	3,80	2,90	11,30	86	8,88
40	Хлеб пшеничный	3,42	0,36	22,14	106	2,69
20	Хлеб ржаной	1,65	0,30	8,53	43	1,77
200	Плоды или ягоды свежие (груши)	0,40	0,30	10,30	47	44,00
720	Итого	18,97	20,33	92,13	630,00	83,48
	Наценка 25%					20,87
	Всего					104,35

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар _____

И.Н.Яворская

