

Дети с 7 до 11 лет+ОВЗ+инвалиды

На 21 октября 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Салат из белокочанной капусты	0,9	3,1	5,7	54	3,77
140	Омлет натуральный	14,0	22,8	3,0	274	29,49
200	Чай с лимоном	0,3	0,0	10,3	43	2,75
25	Хлеб пшеничный	1,9	0,2	12,5	59	1,78
25	Хлеб ржаной	1,7	0,2	10,6	51	2,36
200	Сок фруктовый (промышленная упаковка)	0,6	0,0	32,0	132	11,00
650	Итого	19,3	26,3	74,1	614	51,15

Obéd

60	Овощи натуральные свежие (помидоры)	0,6	0,1	2,2	14	9,88
200	Рассольник Ленинградский	1,8	4,2	13,1	98	6,46
200	Рис из птицы	12,7	17,2	15,6	269	31,90
200	Компот из курач	1,1	0,1	17,4	75	6,51
45	Хлеб пшеничный	3,4	0,3	22,6	107	3,20
45	Хлеб ржаной	3,0	0,4	19,1	92	4,24
20	Вафли	1,6	4,3	12,4	95	4,34
770	Итого	24,2	26,5	102,4	749	66,53

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар  И.Н.Яворская

И.Н.Яворская



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Понедельни вторая неделя
На 21 октября 2024 год

Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Помидоры свежие в нарезке	1,10	0,20	3,70	23,3	16,48	20,60
250	Рассольник Ленинградский	2,10	5,20	15,20	116,3	7,43	9,29
250	Рагу из птицы	15,90	21,50	19,50	336,7	45,53	56,91
200	Компот из кураги	1,10	0,10	17,40	75,3	4,80	6,00
70	Хлеб пшеничный	5,30	0,40	35,10	165,8	4,97	6,21
60	Хлеб ржаной	4,00	0,50	25,40	122,4	5,66	7,08
20	Вафли	1,60	4,30	12,40	95,1	9,60	12,00
950	Итого	31,10	32,20	128,70	934,90	94,47	118,09

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

Понедельник вторая неделя
На 21 октября 2024 год

<u>Завтрак</u>						
Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Салат из белокочанной капусты	1,50	5,10	9,40	90,5	6,38
180	Омлет натуральный	14,10	17,10	3,30	285,8	44,10
200	Чай с лимоном	0,30		10,30	43,4	2,75
40	Хлеб пшеничный	3,10	0,20	20,10	94,7	2,84
40	Хлеб ржаной	2,60	0,40	17,00	81,6	3,77
200	Сок фруктовый (промышленная упаковка)	1,00	0,20	19,60	83,4	18,00
760	Итого	22,60	23,00	79,70	679	77,84
<u>Обед</u>						
<u>ОВЗ,инвалиды,многодетные,СВО</u>						
100	Помидоры свежие в нарезке	1,10	0,20	3,70	23,3	16,48
250	Рассольник Ленинградский	2,10	5,20	15,20	116,3	7,43
250	Рагу из птицы	15,90	21,50	19,50	336,7	45,53
200	Компот из кураги	1,10	0,10	17,40	75,3	4,80
70	Хлеб пшеничный	5,30	0,40	35,10	165,8	4,97
60	Хлеб ржаной	4,00	0,50	25,40	122,4	5,66
20	Вафли	1,60	4,30	12,40	95,1	9,60
950	Итого	31,10	32,20	128,70	935	94,47
	Всего	53,70	55,20	208,40	1614,3	172,31

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

Повар

И.Н.Яворская