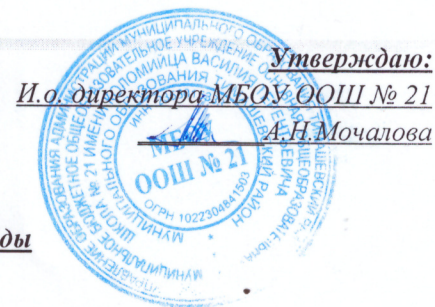




Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет+ОВЗ+инвалиды

Среда первая неделя
На 20 марта 2024 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Сыр сычужный твердый порциями	2,46	3,16	0,00	38	5,74
150	Запеканка рисовая с творогом	7,90	11,37	40,79	297	21,81
200	Напиток из шиповника	0,60	0,20	15,20	65	4,78
20	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47	1,36
25	Хлеб ржаной	1,65	0,30	8,53	43	2,25
200	Плоды или ягоды свежие (груши)	0,40	0,30	10,30	47	44,00
605	Итого	14,53	15,49	84,66	537	79,94

Обед

60	Салат из соленых помидоров с зеленым луком	0,50	3,02	1,10	34	10,29
200	Борщ сибирский	2,79	3,65	11,34	89	6,11
100	Котлеты из говядины с соусом	14,01	12,33	10,80	210	61,01
150	Каша гречневая (вязкая)	3,20	4,00	21,22	134	5,41
200	Компот из кураги	0,78	0,05	27,63	115	7,05
40	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	2,72
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	2,70
780	Итого	26,30	23,73	101,79	728	95,29

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

Повар  **И.Н.Яворская**



Утверждаю:
И.о. директора МБОУ ООШ № 21

А.Н.Мочалова

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Среда первая неделя
На 20 марта 2024 год

Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Салат из соленых помидоров с зеленым луком	0,83	5,03	1,83	57	17,14
250	Борщ сибирский	3,49	4,05	14,18	108	7,65
100	Котлеты из говядины с соусом	14,01	12,33	10,80	210	39,39
180	Каша гречневая вязкая	3,84	5,04	24,96	161	6,49
200	Компот из кураги	0,78	0,05	27,63	115	7,05
50	Хлеб пшеничный	3,80	0,40	24,60	118	3,40
40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	70	3,59
920	Итого	28,61	27,38	117,36	839	84,71
	Наценка 25%					21,18
	Всего					105,89

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар



И.Н.Яворская

