

Утверждаю:  
И.о. директора МБОУ ООШ № 21  
А.Н. Мочалова



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

Пятница первая неделя  
На 09 февраля 2024 год

Завтрак

| Выход | Наименование блюда                  | Б            | Ж            | У            | Ккал       | Цена         |
|-------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|
| 60    | Помидоры соленые в нарезке          | 0,70         | 0,10         | 2,30         | 13         | 6,57         |
| 90    | Зразы рубленые (говядина)           | 8,60         | 11,16        | 11,03        | 179        | 38,22        |
| 150   | Картофельное пюре                   | 3,08         | 6,18         | 19,78        | 147        | 12,86        |
| 200   | Чай с лимоном (витамин.)            | 0,10         | 0,05         | 15,20        | 61         | 2,78         |
| 30    | Хлеб пшеничный                      | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 71         | 2,02         |
| 20    | Хлеб ржаной                         | 1,32         | 0,24         | 6,68         | 35         | 1,79         |
| 130   | Фрукты или ягоды свежие (мандарины) | 0,80         | 0,20         | 7,50         | 38         | 22,10        |
| 680   | <b>Итого</b>                        | <b>16,88</b> | <b>18,17</b> | <b>77,25</b> | <b>544</b> | <b>86,34</b> |

Обед

|     |                                    |              |              |               |            |              |
|-----|------------------------------------|--------------|--------------|---------------|------------|--------------|
| 60  | Салат из белокочанной капусты      | 1,32         | 3,25         | 6,47          | 60         | 5,22         |
| 200 | Рассольник ленинградский           | 1,74         | 4,04         | 12,35         | 93         | 5,74         |
| 100 | Биточки из курицы                  | 9,33         | 6,88         | 16,00         | 169        | 39,06        |
| 150 | Каша вязкая (ячневая)              | 3,14         | 3,99         | 19,99         | 128        | 4,62         |
| 200 | Кофейный напиток с молоком         | 3,80         | 3,50         | 11,20         | 91         | 8,89         |
| 40  | Хлеб пшеничный                     | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94         | 2,70         |
| 30  | Хлеб ржаной                        | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52         | 2,68         |
| 40  | Пирожное школьное к чаю с повидлом | 2,00         | 2,00         | 13,70         | 83         | 28,00        |
| 820 | <b>Итого</b>                       | <b>26,35</b> | <b>24,34</b> | <b>109,41</b> | <b>770</b> | <b>96,91</b> |

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

Пятница первая неделя

На 09 февраля 2023 год

Обед

| Выход | Наименование блюда                 | Б     | Ж     | У      | Ккал | Цена   |
|-------|------------------------------------|-------|-------|--------|------|--------|
| 150   | Салат из белокочанной капусты      | 1,98  | 4,88  | 9,71   | 90   | 7,86   |
| 250   | Рассольник Ленинградский           | 3,07  | 5,25  | 16,07  | 124  | 7,27   |
| 100   | Биточки из курицы                  | 9,33  | 6,88  | 16,00  | 169  | 39,06  |
| 180   | Каша вязкая, ячневая               | 3,77  | 4,79  | 23,95  | 154  | 5,60   |
| 200   | Кофейный напиток с молоком         | 3,80  | 3,50  | 11,20  | 91   | 8,89   |
| 50    | Хлеб пшеничный                     | 3,80  | 0,40  | 24,60  | 118  | 3,40   |
| 40    | Хлеб ржаной                        | 2,64  | 0,48  | 13,36  | 70   | 3,59   |
| 30    | Пирожное школьное к чаю с повидлом | 2,00  | 2,00  | 13,70  | 83   | 11,50  |
|       |                                    |       |       |        |      |        |
| 1000  | Итого                              | 30,39 | 28,18 | 128,59 | 899  | 87,17  |
|       | Наценка 25%                        |       |       |        |      | 21,79  |
|       | Всего                              | 30,39 | 28,18 | 128,59 | 899  | 108,96 |

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар



И.Н.Яворская

