

Утверждаю:

ИП Эжбаев Ю.Н.

Ю.Н. Эжбаев



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова



Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет

Четверг первая неделя

На 20 февраля 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Салат витаминный	0,7	3,0	3,4	44	4,88
200	Рагу из овощей и мяса	13,8	16,1	24,6	299	81,17
200	Чай с лимоном	0,3	0,0	15,1	63	3,07
35	Хлеб пшеничный	2,7	0,2	17,6	83	2,69
30	Хлеб ржаной	2,0	0,3	12,7	61	3,13
525	Итого	19,4	19,6	73,4	550	94,94

Обед

60	Свекла отварная дольками	1,0	0,1	5,6	27	3,29
200	Суп с клецками	3,0	3,8	16,8	113	9,19
90	Тефтели из говядины в молочном соусе	9,2	11,2	7,8	171	54,79
150	Макароны отварные с сыром	8,9	11,3	26,7	246	24,76
200	Кисель из сока плодового или ягодного	0,2	0,0	27,3	110	4,05
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,2	15,1	71	2,31
25	Хлеб ржаной	1,7	0,2	10,6	51	2,61
180	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	0,8	0,2	7,5	38	34,20
935	Итого	27,0	26,9	117,3	827	135,20

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар И.Н. Яворская



Утверждаю:
ИП Эжбаев Ю.Н.
Ю.Н. Эжбаев



Согласовано:
Директор МБОУ ООШ № 21
А.Н. Мочалов

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Четверг первая неделя
На 20 февраля 2025 год

Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Свекла отварная дольками	1,59	0,11	9,31	44,44	5,49	6,19
250	Суп с клецками	3,72	4,70	20,96	141,25	11,48	12,95
100	Тефтели из говядины в молочном соусе	9,90	13,10	6,84	184,66	60,90	68,71
180	Макароны отварные с сыром	11,11	13,61	34,73	307,38	30,01	33,86
200	Кисель из сока плодового или ягодного	0,18		26,87	108,64	3,95	4,46
60	Хлеб пшеничный	2,29	0,19	15,05	71,05	2,31	2,61
30	Хлеб ржаной	1,99	0,26	12,72	61,19	3,13	3,53
920	Итого	30,78	31,97	126,48	918,61	117,27	132,32

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 20 февраля 2025 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Салат Витаминный	1,40	3,10	7,01	63,20	9,22
250	Рагу из овощей и мяса	15,10	18,80	25,74	335,10	101,32
200	Чай с лимоном	0,25	0,01	15,13	62,77	3,07
40	Хлеб пшеничный	3,05	0,25	20,07	94,73	3,07
35	Хлеб ржаной	2,32	0,31	14,84	71,39	3,65
625	Итого	22,12	22,47	82,79	627,19	120,33
<u>Обед</u>						
100	Свекла отварная дольками	1,59	0,11	9,31	44,44	5,49
250	Суп с клецками	3,72	4,70	20,96	141,25	11,48
100	Тефтели из говядины в молочном соусе	9,90	13,10	6,84	184,66	60,90
180	Макароны отварные с сыром	11,11	13,61	34,73	307,38	30,01
200	Кисель из сока плодового или ягодного	0,18		26,87	108,64	3,95
60	Хлеб пшеничный	2,29	0,19	15,05	71,05	2,31
30	Хлеб ржаной	1,99	0,26	12,72	61,19	3,13
920	Итого	30,78	31,97	126,48	918,61	117,27
	Всего	52,90	54,44	209,27	1545,8	237,60

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

Повар И.Н. Яворская