

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

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

Четверг вторая неделя
На 14 декабря 2023 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
40	Маринад овощной с томатом	0,60	3,53	3,87	49	2,39
90	Рыба припущенная	12,69	3,76	0,39	86	41,49
150	Картофельное пюре	3,08	6,18	19,78	147	12,19
200	Чай с лимоном витамин	0,10	0,05	15,20	61	2,79
37	Хлеб пшеничный	2,81	0,30	18,20	87	2,48
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	2,66
547	Итого	21,26	14,18	67,46	482	64,00

Обед

60	Салат из свеклы с квашенной капустой	0,83	7,99	4,49	93	4,85
200	Суп картофельный с домашней лапшой	2,29	2,46	13,46	85	4,32
240	Жаркое по-домашнему из птицы	18,00	12,00	22,00	268	71,08
200	Кисель из вишни	0,20	0,00	13,00	53	7,58
40	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	2,69
35	Хлеб ржаной	2,31	0,42	11,69	61	3,10
210	Фрукты или ягоды свежие (бананы)	1,50	0,50	21,00	96	33,60
985	Итого	28,17	23,69	105,32	750	127,22

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

Четверг вторая неделя
На 14 декабря 2023 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Маринад овощной с томатом	1,50	8,83	9,67	123	5,98
100	Рыба припущенная	14,10	4,18	0,43	96	46,09
180	Картофельное пюре	3,70	7,41	23,73	176	14,28
200	Чай с лимоном витаминизированный	0,10	0,05	15,20	61	2,79
35	Хлеб пшеничный	2,66	0,28	17,22	82	2,35
25	Хлеб ржаной	1,65	0,30	8,53	43	2,22
640	Итого	23,71	21,05	74,78	581,00	73,71
	Наценка 25%					18,43
	Всено					92,14

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

Повар И.Н.Яворская

