



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет

Вторник вторая неделя
На 26 ноября 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
180	Каша вязкая "Артековская"	7,5	6,4	42,7	260	15,91
105	Блинчики	5,4	8,3	30,7	219	9,06
20	Джем	0,1	0,1	14,4	56	4,34
200	Кофейный напиток с молоком	3,8	3,5	11,2	91	8,66
505	Итого	16,8	18,3	99,0	626	37,97

Обед

200	Борщ с фасолью и картофелем	3,1	4,8	13,1	110	8,13
90	Рыба, запеченная в соусе	16,9	9,8	3,6	171	36,20
150	ВОК "Рис с овощами"	4,3	10,3	40,8	274	13,08
200	Компот из яблок с лимоном	0,3	0,2	24,3	103	6,85
35	Хлеб пшеничный	2,7	0,2	17,6	83	2,56
35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71	3,36
710	Итого	29,5	25,7	114,2	813	70,18

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

Повар И.Н.Яворская



Утверждаю:
ИП Жигалов Ю.Н.
Ю.Н. Жигалов



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

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Вторник вторая неделя
На 26 ноября 2024 год

Обед

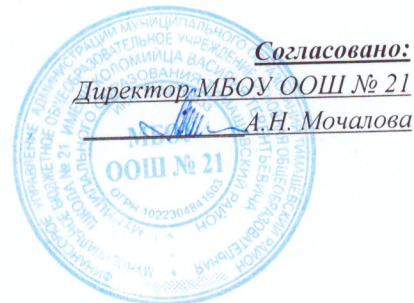
Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
250	Борщ с фасолью и картофелем	3,80	5,90	16,10	136,5	9,26	11,58
120	Рыба, запеченная в соусе	15,50	13,10	4,80	198,2	48,26	60,33
180	ВОК "Рис с овощами"	5,10	12,40	49,00	328,9	15,71	19,64
200	Компот из яблок с лимоном	0,30	0,20	24,30	103	6,85	8,56
45	Хлеб пшеничный	3,40	0,30	22,60	106,6	3,29	4,11
45	Хлеб ржаной	3,00	0,40	19,10	91,8	4,32	5,40
840	Итого	31,10	32,30	135,90	965	87,69	109,61

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

Вторник вторая неделя
На 26 ноября 2024 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
180	Каша вязкая "Артековская"	7,50	8,00	42,80	274,2	17,56
150	Блинчики	7,10	12,60	40,60	341,2	28,67
20	Повидло	0,10	0,10	14,40	55,9	4,13
200	Кофейный напиток с молоком	3,10	2,40	15,60	97	8,66
550	Итого	17,80	23,10	113,40	768,3	59,02
<u>Обед</u>						
250	Борщ с фасолью и картофелем	3,80	5,90	16,10	136,5	9,26
120	Рыба, запеченная в соусе	15,50	13,10	4,80	198,2	48,26
180	ВОК "Рис с овощами"	5,10	12,40	49,00	328,9	15,71
200	Компот из яблок с лимоном	0,30	0,20	24,30	103	6,85
45	Хлеб пшеничный	3,40	0,30	22,60	106,6	3,29
45	Хлеб ржаной	3,00	0,40	19,10	91,8	4,32
840	Итого	31,10	32,30	135,90	965	87,69
	Всего	48,90	55,40	249,30	1733,3	146,71

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

Повар

И.Н.Яворская