

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

Среда первая неделя

На 19 февраля 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Сыр сычужный твердый порциями	2,3	3,0	0,0	36	7,09
200	Пудинг творожный запеченный	13,7	16,2	33,5	334	78,38
200	Напиток из шиповника (горячий)	0,7	0,3	16,2	82	3,82
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,1	10,0	47	1,54
200	Плоды или ягоды свежие (груши)	0,4	0,3	10,3	47	43,00
630	Итого	18,6	19,8	69,9	547	133,83

Обед

100	Овощи натуральные соленые (огурцы)	0,8	0,1	1,7	13	18,90
200	Суп картофельный с бобовыми	4,6	3,6	15,0	111	8,61
10	Гренки из пшеничного хлеба	0,5	0,6	9,3	48	1,44
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	8,8	9,2	6,0	142	55,74
180	Пюре картофельное	4,6	9,3	30,9	226	26,10
200	Какао с молоком	3,6	2,9	24,4	140	13,12
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,2	15,1	71	2,31
25	Хлеб ржаной	1,7	0,2	10,6	51	2,61
835	Итого	26,9	26,1	112,8	801	128,83

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н. Яворская

И.Н. Яворская

Ю.Н. Эжбаев



А. Н. Мочалов



Дети от 12 лет и старше

На 19 февраля 2025 год

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Огурцы соленые	0,78	0,10	1,65	12,61	18,90	21,32
250	Суп картофельный с бобовыми	5,72	4,53	18,74	139,00	10,76	12,14
15	Гренки из пшеничного хлеба	0,82	0,84	14,01	71,41	2,16	2,44
120	Рыба, тушенная в томате с овощами	12,35	12,23	7,96	191,57	50,42	56,89
180	Пюре картофельное	4,59	9,31	30,87	226,19	26,12	29,47
200	Какао с молоком	3,75	3,01	24,41	141,00	13,74	15,50
35	Хлеб пшеничный	2,67	0,22	17,56	82,89	2,69	3,04
25	Хлеб ржаной	1,66	0,22	10,60	50,99	2,61	2,94
925	Итого	32,34	30,46	125,80	915,66	127,40	143,75

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Среда первая неделя
На 19 февраля 2025 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Сыр сычужный твердый (порциями)	2,32	2,95		36,40	7,09
200	Пудинг творожный запеченный	13,70	16,15	33,45	334	80,84
200	Напиток из шиповника	0,71	0,29	16,80	86,04	4,05
50	Хлеб пшеничный	3,82	0,31	25,09	118,41	3,84
460	Итого	20,55	19,70	75,34	575	95,82
<u>Обед</u>						
100	Огурцы соленые	0,78	0,10	1,65	12,61	18,90
250	Суп картофельный с бобовыми	5,72	4,53	18,74	139,00	10,76
15	Гренки из пшеничного хлеба	0,82	0,84	14,01	71,41	2,16
120	Рыба, тушеная в томате с овощами	12,35	12,23	7,96	191,57	50,42
180	Пюре картофельное	4,59	9,31	30,87	226,19	26,12
200	Какао с молоком	3,75	3,01	24,41	141,00	13,74
35	Хлеб пшеничный	2,67	0,22	17,56	82,89	2,69
25	Хлеб ржаной	1,66	0,22	10,60	50,99	2,61
925	Итого	32,34	30,46	125,80	916	127,40
	Всего	52,89	50,16	201,14	1490,51	223,22

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

Повар

И.Н.Яворская