



МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«01» февраля 2023 год

Приём пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 7 до 11 лет	115 стр75	Икра кабачковая	40	4,24	47,6	0,76	3,56	3,08
	54-6м-2020	Биточки из говядины	75	46,09	226,3	13,7	13,6	12,2
	303 стр240	Каша пшенная вязкая	120	4,45	126	3,46	3,99	19,15
	509 стр357	Компот из яблок с лимоном	200	6,86	103	0,3	0,2	25,1
	108 стр72	Хлеб пшеничный	35	2,27	82,25	2,66	0,28	17,22
	109 стр72	Хлеб ржаной	30	2,56	52,2	1,98	0,36	10,02
		ИТОГО:	500	66,47	637,35	22,86	21,99	86,77

Повар: *И.Н. Яворская*

И.Н.Яворская



МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«01» февраля 2023 год

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 12 лет и старше	№115 стр.75	Икра кабачковая	40	5,51	47,6	0,76	3,56	3,08
	№381 стр.275	Шницель из говядины	100	74,20	236	17,8	17,5	14,3
	№303 стр.240	Каша пшенная вязкая	150	6,64	157,5	4,18	5	23,94
	№456 стр.328	Соус красный основной	30	2,42	19,41	0,43	0,72	2,78
	№509 стр.357	Компот из свежих плодов с лимоном	200	8,16	103	0,3	0,2	25,1
	№ 108 стр 72	Хлеб пшеничный	40	2,64	94	3,04	0,32	19,68
	№ 109 стр 72	Хлеб ржаной	30	2,20	52,2	1,98	0,36	10,02
		ИТОГО:	590	101,77	709,71	28,49	27,66	98,9

Повар: *Ромаш*

И.Н. Яворская