

И.о. директора МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет+ОВЗ+инвалиды

Понедельник первая неделя

На 18 декабря 2023 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Помидоры соленные в нарезке	0,70	0,10	2,30	13	6,57
90	Бефстроганов из отварной говядины	13,41	14,04	2,07	189	61,51
150	Каша гречневая вязкая	3,20	3,70	21,22	131	5,42
200	Чай с лимоном (витамин.)	0,10	0,05	15,20	61	2,79
20	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47	1,34
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	1,77
170	Фрукты или ягоды свежие (груши)	0,40	0,30	10,30	47	37,40
710	Итого	20,65	18,59	67,61	523	116,80

Обед

60	Икра баклажанная (пром.производства)	1,00	3,20	3,80	48	9,22
200	Суп картофельный с клецками	4,62	3,34	11,40	94	4,16
100	Курица в соусе с томатом	11,33	11,25	3,42	160	46,87
150	Рис отварной с овощами	3,33	4,63	30,94	179	9,99
200	Компот из фруктов и ягод (зам)	0,15	0,15	17,19	71	3,99
40	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	2,69
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	2,66
220	Фрукты или ягоды свежие (бананы)	1,50	0,50	21,00	96	35,20
1000	Итого	26,95	23,75	117,45	794	114,78

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

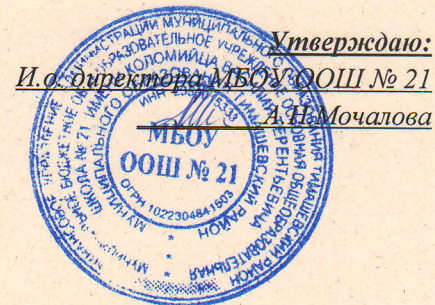
Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар



И.Н.Яворская





Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Понедельник первая неделя
На 18 декабря 2023 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Помидоры соленные в нарезке	1,17	0,17	3,83	22	10,94
100	Бефстроганов из отварной говядины	14,90	15,60	2,30	210	58,01
180	Каша гречневая, вязкая	3,84	5,04	24,96	161	6,51
200	Чай с лимоном витамин	0,10	0,05	15,20	61	2,79
25	Хлеб пшеничный	1,90	0,20	12,30	59	1,68
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	1,77
625	Итого	23,23	21,30	65,27	548,00	81,70
	Наценка 25%					20,43
	Всего					102,13

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

Повар И.Н.Яворская

