



Утверждаю:

И.П. Эжбаев Ю.Н.

Ю.Н. Эжбаев

Эжбаев  
Юрий  
Николаевич



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет

Пятница первая неделя

На 22 ноября 2024 год

Завтрак

| Выход | Наименование блюда                  | Б    | Ж    | У    | Ккал | Цена  |
|-------|-------------------------------------|------|------|------|------|-------|
| 60    | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 0,6  | 0,1  | 2,2  | 14   | 10,59 |
| 90    | Котлеты куринные с ветчиной         | 11,9 | 14,9 | 9,2  | 219  | 20,42 |
| 150   | Каша ячневая вязкая                 | 3,1  | 3,6  | 20,3 | 126  | 4,36  |
| 200   | Напиток из плодов сухих             | 0,4  | 0,1  | 23,8 | 98   | 5,11  |
| 25    | Хлеб пшеничный                      | 1,9  | 0,2  | 12,5 | 59   | 1,83  |
| 25    | Хлеб ржаной                         | 1,7  | 0,2  | 10,6 | 51   | 2,40  |
| 550   | Итого                               | 19,6 | 19,1 | 78,6 | 567  | 44,71 |

Обед

|     |                                           |      |      |       |     |       |
|-----|-------------------------------------------|------|------|-------|-----|-------|
| 60  | Салат из свежих огурцов                   | 0,5  | 3,6  | 1,4   | 40  | 11,01 |
| 200 | Суп куриный                               | 4,4  | 5,3  | 8,6   | 100 | 8,54  |
| 90  | Мясо тушеное                              | 11,6 | 13,3 | 4,0   | 241 | 25,13 |
| 150 | Мясо тушеное                              | 2,2  | 4,4  | 25,5  | 150 | 4,60  |
| 150 | Каша пшеничная вязкая                     | 1,0  | 0,2  | 20,2  | 86  | 6,20  |
| 200 | Сок фруктовый (промышленное производство) | 3,1  | 0,2  | 20,1  | 95  | 2,92  |
| 40  | Хлеб пшеничный                            | 2,0  | 0,3  | 12,7  | 61  | 2,88  |
| 30  | Хлеб ржаной                               | 0,4  | 0,3  | 10,0  | 46  | 14,80 |
| 100 | Плоды или ягоды свежие (груши)            | 25,0 | 27,6 | 102,4 | 818 | 76,08 |
| 870 | Итого                                     |      |      |       |     |       |

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

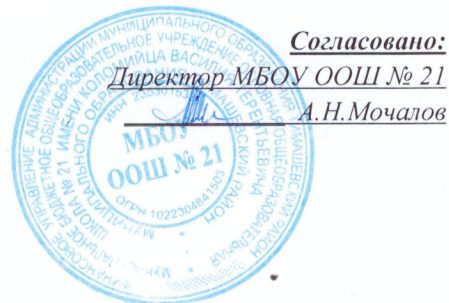
Пятница первая неделя  
На 22 ноября 2024 год  
Завтрак

| Выход       | Наименование блюда                      | Б     | Ж     | У      | Ккал    | Цена   |
|-------------|-----------------------------------------|-------|-------|--------|---------|--------|
| 100         | Помидоры свежие в нарезке               | 1,07  | 0,19  | 3,69   | 23,28   | 16,48  |
| 100         | Котлеты куриные с ветчиной              | 13,27 | 16,16 | 10,26  | 239,49  | 26,61  |
| 180         | Каша ячневая вязкая                     | 3,74  | 5,28  | 24,34  | 159,82  | 6,23   |
| 200         | Напиток из плодов сухих (изюм)          | 0,40  | 0,10  | 23,80  | 97,8    | 5,11   |
| 30          | Хлеб пшеничный                          | 2,29  | 0,19  | 15,05  | 71,05   | 2,19   |
| 25          | Хлеб ржаной                             | 1,66  | 0,22  | 10,60  | 50,99   | 2,40   |
|             |                                         |       |       |        |         |        |
|             |                                         |       |       |        |         |        |
| 635         | Итого                                   | 22,43 | 22,14 | 87,74  | 642     | 59,02  |
| <u>Обед</u> |                                         |       |       |        |         |        |
|             |                                         |       |       |        |         |        |
| 100         | Салат из свежих огурцов                 | 0,77  | 3,09  | 2,42   | 40,49   | 18,26  |
| 250         | Суп куриный                             | 6,46  | 7,57  | 10,74  | 137,32  | 14,23  |
| 100         | Мясо тушеное                            | 16,33 | 15,18 | 5,48   | 224,11  | 78,02  |
| 180         | Каша пшеничная вязкая                   | 2,64  | 5,28  | 30,60  | 180     | 5,51   |
| 200         | Сок фруктовый промышленное производство | 0,58  |       | 32,01  | 131,92  | 6,20   |
| 40          | Хлеб пшеничный                          | 3,05  | 0,25  | 20,07  | 94,73   | 2,92   |
| 40          | Хлеб ржаной                             | 2,65  | 0,35  | 16,96  | 81,58   | 3,84   |
| 100         | Плоды или ягоды свежие (груша)          | 0,40  | 0,30  | 10,30  | 47      | 14,80  |
| 1010        | Итого                                   | 32,88 | 32,02 | 128,58 | 937     | 143,78 |
|             | Всего                                   | 55,31 | 54,16 | 216,32 | 1579,58 | 202,80 |

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

Пятница первая неделя  
На 22 ноября 2024 год  
Обед

| Выход | Наименование блюда                      | Б     | Ж     | У      | Ккал   | Цена   |        |
|-------|-----------------------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
| 100   | Салат из свежих огурцов                 | 0,77  | 3,09  | 2,42   | 40,49  | 18,26  | 22,83  |
| 250   | Суп куриный                             | 6,46  | 7,57  | 10,74  | 137,32 | 14,23  | 17,79  |
| 100   | Мясо тушеное                            | 16,33 | 15,18 | 5,48   | 224,11 | 78,02  | 97,53  |
| 180   | Каша пшениная вязкая                    | 2,64  | 5,28  | 30,60  | 180    | 5,51   | 6,89   |
| 200   | Сок фруктовый промышленное производство | 0,58  |       | 32,01  | 131,92 | 6,20   | 7,75   |
| 40    | Хлеб пшеничный                          | 3,05  | 0,25  | 20,07  | 94,73  | 2,92   | 3,65   |
| 40    | Хлеб ржаной                             | 2,65  | 0,35  | 16,96  | 81,58  | 3,84   | 4,80   |
| 100   | Фрукты или ягоды свежие (груша)         | 0,40  | 0,30  | 10,30  | 47     | 14,80  | 18,50  |
|       |                                         |       |       |        |        |        |        |
|       |                                         |       |       |        |        |        |        |
| 1010  | Итого                                   | 32,88 | 32,02 | 128,58 | 937,15 | 143,78 | 179,73 |

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

Повар И.Н. Яворская