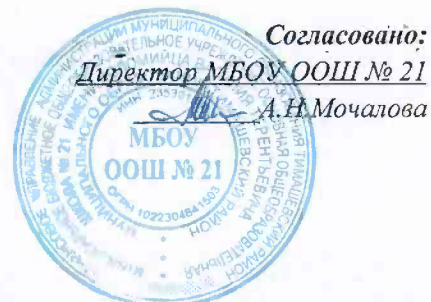




Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет

Понедельник первая неделя
На 20 января 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Сыр сычужный твердый порциями	2,3	3,0	0,0	36	6,02
150	Каша рисовая молочная жидкая	3,7	2,7	22,4	137	9,98
100	Блинчики б/н	4,1	8,9	22,8	187	9,60
20	Молоко сгущенное	1,4	1,7	11,1	66	6,00
200	Кофейный напиток из цикория с молоком	3,4	2,9	12,4	90	10,80
45	Хлеб пшеничный	3,4	0,3	22,6	107	3,34
525	Итого	18,4	19,4	91,2	623	45,74

Обед

60	Салат из квашеной капусты	1,0	1,9	4,9	42	6,58
200	Суп куриный	4,4	4,9	8,6	97	13,49
90	Зразы рубленые	8,6	12,9	9,6	192	36,78
150	Каша ячневая вязкая	3,1	4,4	20,3	133	5,61
30	Соус красный основной	0,4	0,8	2,8	20	1,99
200	Компот из свежих плодов и ягод	0,1	0,1	11,9	49	3,63
45	Хлеб пшеничный	3,4	0,3	22,6	107	3,34
20	Хлеб ржаной	1,3	0,2	8,5	41	2,00
200	Молоко ГОСТ	5,6	6,2	9,1	116	25,00
150	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	0,4	0,4	9,8	47	12,97
1145	Итого	28,4	32,0	108,0	844	111,39

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 20 января 2025 год
Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Салат из квашенной капусты	1,60	3,10	8,24	69,65	10,96	13,70
250	Суп куриный	5,50	6,17	10,76	121,03	15,02	18,78
110	Зразы рубленые	10,57	15,65	12,01	234,95	44,93	56,16
180	Каша ячневая вязкая	3,74	5,28	24,34	159,82	6,73	8,41
30	Соус красный основной	0,44	0,75	2,79	19,95	1,99	2,49
200	Компот из свежих плодов и ягод	0,09	0,09	11,87	49,19	3,63	4,54
62	Хлеб пшеничный	4,73	0,38	31,11	146,83	4,60	5,75
49	Хлеб ржаной	3,31	0,44	21,20	101,98	4,91	6,14
130	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	0,40	0,40	9,80	47,00	11,24	14,05
1111	Итого	30,38	32,26	132,12	950,40	104,01	130,01

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 20 января 2025 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Сыр сычужный твердый (порциями)	2,32	2,95		36,40	6,02
200	Каша рисовая молочная жидкая	4,81	5,07	28,94	181,28	13,29
100	Блинчики б/н	5,55	9,02	31,98	231,09	10,33
20	Молоко сгущенное	1,44	1,70	11,10	65,60	6,00
200	Кофейный напиток с молоком	3,38	2,91	15,27	101,56	11,02
20	Хлеб ржаной	1,32	0,18	8,48	40,79	2,00
550	Итого	18,82	21,83	95,77	656,72	48,66
<u>Обед</u>						
100	Салат из квашенной капусты	1,60	3,10	8,24	69,65	10,96
250	Суп куриный	5,50	6,17	10,76	121,03	15,02
110	Зразы рубленые	10,57	15,65	12,01	234,95	44,93
180	Каша ячневая вязкая	3,74	5,28	24,34	159,82	6,73
30	Соус красный основной	0,44	0,75	2,79	19,95	1,99
200	Компот из свежих плодов и ягод	0,09	0,09	11,87	49,19	3,63
62	Хлеб пшеничный	4,73	0,38	31,11	146,83	4,60
49	Хлеб ржаной	3,31	0,44	21,20	101,98	4,91
130	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	0,40	0,40	9,80	47,00	11,24
1111	Итого	30,38	32,26	132,12	950,4	104,01
	Всего	49,20	54,09	227,89	1607,12	152,67

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

Повар И.Н.Яворская