



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет

Четверг вторая неделя
На 14 ноября 2024 год

<u>Завтрак</u>						
Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Огурец в нарезке	0,5	0,1	1,5	8	10,03
90	Тефтели мясные	7,2	11,3	9,3	172	32,77
160	Каша гречневая вязкая	4,7	5,5	21,3	153	7,53
200	Чай "Каркаде"	0,0	0,0	7,3	29	1,59
40	Хлеб пшеничный	3,1	0,2	20,1	95	2,92
40	Хлеб ржаной	2,6	0,4	17,0	82	3,84
590	Итого	18,0	17,4	76,3	539	58,68

<u>Обед</u>						
60	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,6	1,9	2,2	29	9,52
200	Борщ с капустой и картофелем	1,6	4,6	10,1	91	7,07
200	Плов из говядины	15,7	20,2	25,0	394	65,83
200	Сок фруктовый (промышленное производство)	1,0	0,2	20,2	86	6,20
40	Хлеб пшеничный	3,7	0,2	20,1	95	2,92
40	Хлеб ржаной	2,0	0,4	17,0	82	3,84
100	Фрукты или ягоды свежие (мандарины)	0,9	0,1	9,2	44	17,00
840	Итого	25,5	27,5	103,8	819	112,38

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

Четверг вторая неделя
На 14 ноября 2024 год
Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,98	3,15	3,68	48,31	15,31	19,14
250	Борщ с капустой и картофелем	2,01	5,75	12,65	113,34	8,69	10,86
20	Сметана	0,50	2,91	0,68	39,96	5,13	6,41
200	Плов из говядины	17,56	18,27	42,63	405,59	65,83	82,29
200	Сок фруктовый (промышленное производство)	1,00	0,20	20,20	86	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 (мандарины)	0,87	0,10	9,22	43,65	17,00	21,25
950	Итого	28,62	30,98	126,09	913,16	124,92	156,15

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

Четверг вторая неделя
На 14 ноября 2024 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Огурцы в нарезке	0,78	0,10	2,43	13,58	16,72
110	Тефтели мясные	8,75	13,72	11,31	209,43	40,07
180	Каша гречневая вязкая	5,31	6,18	23,97	172,6	8,51
200	Чай "Каркаде"			7,27	29,07	1,59
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
670	Итого	20,54	20,60	82,01	600,99	73,65
<u>Обед</u>						
100	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,98	3,15	3,68	48,31	15,31
250	Борщ с капустой и картофелем	2,01	5,75	12,65	113,34	8,69
20	Сметана	0,50	2,91	0,68	39,96	5,13
200	Плов из говядины	17,56	18,27	42,63	405,59	65,83
200	Сок фруктовый (промышленное производство)	1,00	0,20	20,20	86	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	Фрукты или ягоды свежие (мандарины)	0,87	0,10	9,22	43,65	17,00
950	Итого	28,62	30,98	126,09	913	124,92
	Всего	49,16	51,58	208,10	1514,15	198,57

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

Повар И.Н.Яворская