

MICHO

МБОУ ООШ № 21

«28» сентября 2022 год

[illegible]

Повар:

И.Н. Яворская

УТВЕРЖДАЮ:

ИО директора МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова



МЕНЮ

МБОУ ООШ № 21

«28» сентября 2022 год

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 12 лет и старше	349	Тефтели рыбные	120	22,05	145	10,44	6,36	11,52
	54-11г-2020	Картофельное пюре	150	13,95	146,00	3,1	6	19,7
	54-21гн-2020	Какао с молоком	200	16,48	107	4,6	4,4	12,5
	108	Хлеб пшеничный	62	4,09	146	4,71	0,5	30,5
	109	Хлеб ржаной	55	4,03	96	3,63	0,66	18,37
		ИТОГО:	587	60,60	640,00	26,48	17,92	92,59

Повар:

И.Н.Яворская

А.Н. Мочалова

MICHIO

МБОУ ООШ № 21

«28» сентября 2022 год

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак ОБЗ + инвалиды от 12 лет и старше	54-20з-2020	Горошек зеленый	100	16,58	38,00	3	0,25	6
	349	Тефтели рыбные	120	15,52	145	10,44	6,36	11,52
	54-11г-2020	Картофельное пюре	150	11,80	146,00	3,1	6	19,7
	54-21гн-2020	Какао с молоком	200	12,57	107	4,6	4,4	12,5
	108	Хлеб пшеничный	62	3,95	146	4,71	0,5	30,5
	109	Хлеб ржаной	55	4,62	96	3,63	0,66	18,37
	112	Яблоко	150	11,34	70,5	0,6	0,6	14,7
		ИТОГО:	837	76,38	748,50	30,08	18,77	113,29
Обед ОБЗ + инвалиды от 12 лет и старше	41	Салат из моркови и яблок	100	6,76	82	0,86	5,22	7,87
	54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	4,87	101	3,10	3,45	14,38
	54-6м-2020	Биточки из говядины	100	49,77	301	17,74	19,63	13,39
	331	Каша пшеничная вязкая	180	6,18	182	4,8	5,09	29,47
	456	Соус красный основной	25	0,98	14	0,33	0,52	2,11
	705	Напиток из плодов шиповника	200	5,05	94	0,4		23,6
	108	Хлеб пшеничный	50	3,19	118	3,8	0,4	24,6
	109	Хлеб ржаной	34	2,86	59	2,24	0,41	11,36
	112	Виноград	100	9,00	72	0,6	0,6	15,4
	389	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	10,50	47	0,4	0,4	9,8
		ИТОГО:	1239	99,16	1070	34,27	35,72	151,98

Повар:

И. Н. Яворская