

Утверждаю:
И.о. директора МБОУ ООШ № 21
А.Н.Мочалова

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети с 7 до 11 лет+ОВЗ+инвалиды

Среда вторая неделя
На 31 января 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
155	Омлет натуральный	12,76	16,60	3,59	215	41,73
200	Компот из яблок с лимоном	0,30	0,20	25,10	103	8,10
30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	71	2,02
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	1,79
220	Фрукты или ягоды свежие (бананы)	1,50	0,50	21,00	96	39,60
625	Итого	18,16	17,78	71,13	520	93,24

Обед

60	Помидоры свежие (порционно)	0,66	0,12	2,28	13	16,99
200	Суп картофельный	1,87	2,26	13,50	91	5,60
90	Шницель из говядины	12,54	16,80	9,66	240	54,03
150	Каша пшеничная вязкая	4,00	4,24	24,56	152	5,79
25	Соус красный основной	0,33	0,52	2,11	14	0,98
200	Чай с молоком	1,50	1,30	15,90	81	5,14
40	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	2,70
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	2,68
130	Фрукты или ягоды свежие (мандарины)	0,80	0,20	7,50	38	22,10
925	Итого	26,72	26,12	105,21	775	116,01

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

Повар



И.Н.Яворская



Утверждаю:
И.о. директора МБОУ ООШ № 21
А.Н. Мочалова



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Среда вторая неделя
На 31 января 2024 год
Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
200	Омлет натуральный	16,47	21,43	4,64	277	63,32
200	Компот из яблок с лимоном	0,30	0,20	25,10	103	8,10
39	Хлеб пшеничный	2,96	0,31	19,19	92	2,63
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	1,79
150	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	1,50	0,50	21,00	96	11,43
609	Итого	22,55	22,68	76,61	603,00	87,27
	Наценка 25%					21,82
	Всено					109,09

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

Повар _____ И.Н. Яворская

