



МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«15» февраля 2023 год

Приём пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 7 до 11 лет	115 стр75	Икра кабачковая	40	4,24	47,6	0,76	3,56	3,08
	54-6м-2020	Биточки из говядины	75	46,10	226,3	13,7	13,6	12,2
	303 стр240	Каша пшенная вязкая	120	4,44	126	3,46	3,99	19,15
	509 стр357	Компот из яблок с лимоном	200	6,98	103	0,3	0,2	25,1
	108 стр72	Хлеб пшеничный	35	2,27	82,25	2,66	0,28	17,22
	109 стр72	Хлеб ржаной	30	2,54	52,2	1,98	0,36	10,02
			ИТОГО:	500	66,57	637,35	22,86	21,99

Повар:


И.Н.Яворская



ПРЕДТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ ООШ № 21
 А.С. Денисенко

МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«15» февраля 2023 год

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 12 лет и старше	№115 стр.75	Икра кабачковая	40	5,51	47,6	0,76	3,56	3,08
	№381 стр.275	Шницель из говядины	100	74,20	236	17,8	17,5	14,3
	№303 стр.240	Каша пшенная вязкая	150	6,64	157,5	4,18	5	23,94
	№456 стр.328	Соус красный основной	30	2,43	19,41	0,43	0,72	2,78
	№509 стр.357	Компот из свежих плодов с лимоном	200	8,16	103	0,3	0,2	25,1
	№ 108 стр 72	Хлеб пшеничный	40	2,64	94	3,04	0,32	19,68
	№ 109 стр 72	Хлеб ржаной	30	2,20	52,2	1,98	0,36	10,02
		ИТОГО:	590	101,78	709,71	28,49	27,66	98,9

Повар: 

И.Н. Яворская



МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«15» февраля 2023 год

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак ОВЗ + инвалиды от 12 лет и старше	№115 стр.75	Икра кабачковая	40	4,24	47,6	0,76	3,56	3,08	
	№381 стр.275	Шницель из говядины	100	71,74	236	17,8	17,5	14,3	
	№303 стр.240	Каша пшенная вязкая	150	5,52	157,5	4,18	5	23,94	
	№456 стр.328	Соус красный основной	30	1,73	19,41	0,43	0,72	2,78	
	№509 стр.357	Компот из свежих плодов с лимоном	200	6,98	103	0,3	0,2	25,1	
	№ 108 стр 72	Хлеб пшеничный	40	2,59	94	3,04	0,32	19,68	
	№ 109 стр 72	Хлеб ржаной	30	2,54	52,2	1,98	0,36	10,02	
			ИТОГО:	590	95,34	709,71	28,49	27,66	98,9
Обед ОВЗ + инвалиды от 12 лет и старше	№107 стр.71	Помидоры соленые в нарезке	100	8,63	20	1,1	0,1	3,5	
	№134 стр.93	Рассольник Ленинградский	250	6,70	121,25	2,05	5,25	16,25	
	№54-25м-2020	Птица, тушенная с морковью	100	22,33	131,3	14,1	6,3	4,4	
	№54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	180	10,08	242,4	6,36	6,6	39,24	
	№496(1)стр.349	Какао с молоком	200	9,95	144	3,6	3,3	25	
	№ 108 стр 72	Хлеб пшеничный	60	3,88	141	4,56	0,48	29,52	
	№ 109 стр 72	Хлеб ржаной	45	3,81	78,3	2,97	0,54	15,03	
	№112 стр.73	Яблоки	160	10,34	75,2	0,64	0,64	15,68	
			ИТОГО:	1095	75,72	953,45	35,38	23,21	148,62

Повар:

И.Н. Яворская