

Утверждаю:

ИП Эжбаев Ю.Н.

Ю.Н.Эжбаев



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н.Мочалова



Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет

Среда вторая неделя

На 11 декабря 2024 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
120	Рыба, тушенная в томате с овощами	11,1	10,2	8,0	168	43,65
150	Пюре картофельное	3,2	5,2	21,4	146	15,56
200	Чай с сахаром	0,2	0,0	10,1	41	1,57
25	Хлеб пшеничный	1,9	0,2	12,6	59	1,85
25	Хлеб ржаной	1,7	0,2	10,6	51	2,51
20	Кондитерские изделия (печенье)	1,2	3,5	13,3	90	5,44
540	Итого	19,2	19,3	76,0	555	70,58

Обед

60	Салат из свеклы с сыром и ченоком	2,8	3,9	4,3	64	7,91
200	Суп картофельный с бобовыми	4,6	3,6	15,0	111	7,95
90	Наггетсы куриные	8,6	13,5	16,2	218	51,30
150	Каши ячневая вязкая	3,1	4,4	20,3	133	5,61
200	Компот из смеси сухофруктов	0,0	0,0	9,7	39	2,58
50	Хлеб пшеничный	3,8	0,3	25,1	118	3,71
30	Хлеб ржаной	2,0	0,3	12,7	61	3,01
100	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	0,4	0,4	9,8	47	8,65
880	Итого	25,3	26,4	113,1	792	90,72

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская



Утверждаю:
ИП Эжбаев Ю.Н.
Ю.Н. Эжбаев

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше



Согласовано:
Директор МБОУ ООШ № 21
А.Н. Мочалов

Среда вторая неделя
На 11 декабря 2024 год
Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком	4,71	6,51	7,20	106,98	13,21	16,51
250	Суп картофельный с бобовыми	5,72	4,53	18,74	139,00	9,95	12,44
100	Наггетсы куриные	9,56	14,80	16,00	235,60	56,99	71,24
180	Каша ячневая вязкая	3,74	5,28	24,34	159,82	6,73	8,41
200	Компот из смеси сухофруктов			9,68	38,70	2,85	3,56
60	Хлеб пшеничный	4,58	0,37	30,11	142,09	4,45	5,56
40	Хлеб ржаной	2,65	0,35	16,96	81,58	4,01	5,01
100	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	0,40	0,40	9,80	47,00	8,65	10,81
1030	Итого	31,36	32,24	132,83	950,77	106,84	133,55

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

Повар И.Н.Яворская

Утверждаю:
ИП Эжбаев Ю.Н.
Ю.Н. Эжбаев



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Среда вторая неделя
На 11 декабря 2024 год
Завтрак



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
140	Рыба, тушеная в томате с овощами	12,40	12,10	9,29	197,7	50,18
200	Пюре картофельное	4,24	7,03	28,56	195,06	20,82
200	Чай с сахаром	0,19		10,09	41,11	1,57
30	Хлеб пшеничный	2,29	0,19	15,05	71,05	2,23
30	Хлеб ржаной	1,99	0,26	12,72	61,19	3,01
20	Печенье овсяное	1,20	3,49	13,33	89,63	5,44
620	Итого	22,31	23,07	89,04	655,74	83,25
<u>Обед</u>						
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком	4,71	6,51	7,20	106,98	13,21
250	Суп картофельный с бобовыми	5,72	4,53	18,74	139,00	9,95
100	Наггетсы куриные	9,56	14,80	16,00	235,60	56,99
180	Каша ячневая вязкая	3,74	5,28	24,34	159,82	6,73
200	Компот из смеси сухофруктов			9,68	38,70	2,85
60	Хлеб пшеничный	4,58	0,37	30,11	142,09	4,45
40	Хлеб ржаной	2,65	0,35	16,96	81,58	4,01
100	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	0,40	0,40	9,80	47,00	8,65
1030	Итого	31,36	32,24	132,83	951	106,84
	Всего	53,67	55,31	221,87	1606,51	190,09

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

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

Повар

И.Н.Яворская