

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.директора МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова

MICHO

МБОУ ООШ № 21

«21» октября 2022 год

[illegible]

Повар:

И.Н.Яворская

УТВЕРЖДАЮ:
 ИО директора МБОУ ООШ № 21
 А.Н.Мочалова

МЕНЮ
 МБОУ ООШ № 21
 «21» октября 2022 год

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 12 лет и старше	54-1г-2020	Запеканка из творога	185	67,89	395	11,97	20,34	24,54
	494	Чай с лимоном	200	3,35	61	0,1	0,05	15,2
	108	Хлеб пшеничный	35	2,31	82	2,66	0,28	17,22
	109	Хлеб ржаной	35	2,57	61	2,31	0,42	11,69
		Йогурт	150	30,00	130,5	7,5	4,8	12,75
ИТОГО:			605	106,12	729,5	24,54	25,89	81,4

Повар: *И.Н. Яворская* И.Н. Яворская

УТВЕРЖДАЮ:

ИО директора МБОУ ООШ № 21

А.Н.Мочалова

МЕНЮ

МБОУ ООШ № 21

«21» октября 2022 год

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак ОБЗ + инвалиды от 12 лет и старше	54-1т-2020	Запеканка из творога	185	72,60	395	11,97	20,34	24,54
	479	Сметана	20	2,44	32,4	0,52	3	0,72
	494	Чай с лимоном	200	2,27	61	0,1	0,05	15,2
	108	Хлеб пшеничный	35	2,96	82	2,66	0,28	17,22
	109	Хлеб ржаной	35	25,00	61	2,31	0,42	11,69
	517	Йогурт в промышленной упаковке	150		130,5	7,5	4,8	12,75
ИТОГО:				105,27	761,9	25,06	28,89	82,12
Обед ОБЗ + инвалиды от 12 лет и старше	54-3з-2020	Помидоры свежие порционно	100	5,08	21	1,1	0,2	3,8
	54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	4,55	151	6,04	5,13	20,16
	228	Рыба, припущенная в молоке	130	36,51	177	6	14,2	3,74
	54-11г-2020	Пюре картофельное	180	13,87	175	3,72	7,2	23,64
		Компот из плодов и ягод	200	3,82	71	0,01	0	0
	108	Хлеб пшеничный	65	4,21	153	4,94	0,52	31,98
	109	Хлеб ржаной	59	4,99	103	3,89	0,71	19,71
	389	Сок фруктовый в промышленной упаковке	200	15,00	47	0,4	0,4	9,8
	112	Груши	170	10,07	79,9	0,68	0,51	17,51
ИТОГО:				98,1	977,9	26,78	28,87	130,34

Повар:

И.Н. Яворская