

Утверждаю:

ИП Эжбаев Ю.Н.

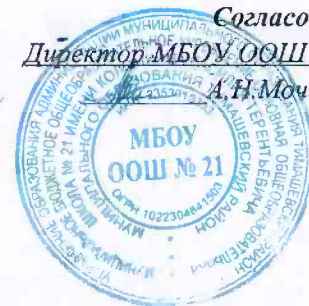
Ю.Н. Эжбаев



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова



Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет

Вторник первая неделя

На 18 марта 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Помидоры свежие в нарезке	0,66	0,12	2,28	13	17,35
90	Бефстроганов из отварной говядины	12,01	14,04	3,6	189	78,92
150	Каша гречневая вязкая	3,2	4	21,22	134	5,93
200	Напиток яблочно-лимонный (горячий)	0,25	0,2	22,8	94	10,14
23	Хлеб пшеничный	1,75	0,18	11,32	54	1,78
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	2,10
543	Итого	19,2	18,8	67,9	519	116,22

Обед

60	Салат из квашеной капусты с яблоками	0,66	6,12	3,18	71	8,22
200	Суп картофельный с горохом	4,91	2,51	16,33	108	8,61
8	Гренки из пшеничного хлеба	0,9	0,09	5,58	27	1,16
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	7,48	8,49	12,46	157	68,77
150	Картофельное пюре	3,05	5,78	19,78	143	21,25
200	Сок фруктовый промышленного производства	1		20,2	85	8,00
42	Хлеб пшеничный	3,19	0,34	20,66	99	3,24
34	Хлеб ржаной	2,24	0,41	11,36	59	3,57
784	Итого	23,4	23,7	109,6	749	122,82

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская



Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Вторник первая неделя
На 18 марта 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Помидоры свежие порционно	1,10	0,20	3,80	22	28,91	32,62
100	Бефстроганов из отварной говядины	13,34	15,60	4,00	210	87,70	98,95
180	Каша гречневая	3,84	5,04	24,96	161	7,11	8,02
200	Напиток яблочно-лимонный	0,25	0,20	22,80	94	10,14	11,44
30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	71	2,32	2,62
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	2,10	2,37
630	Итого	22,13	21,52	77,00	593,00	138,28	156,02

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

Повар И.Н. Яворская И.Н. Яворская

ИП Жданов Ю.Н.

ИП "Экзавес Ю.Н.
Индивидуальный предприниматель
Экзавес Юрий Николаевич
2353005829000
РОССИЯ

Директор МБОУ ООШ № 2

А. Н. Мочалов

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

МБОУ ООШ № 21

Инвалиды и ОВЗ

На 18 марта 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Помидоры свежие порционно	1,10	0,20	3,80	22	28,91
100	Бефстроганов из отварной говядины	13,34	15,60	4,00	210	87,70
180	Каша гречневая	3,84	5,04	24,96	161	7,11
200	Напиток яблочно-лимонный	0,25	0,20	22,80	94	10,14
30	Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,76	71	2,32
20	Хлеб ржаной	1,32	0,24	6,68	35	2,10
630	Итого	22,13	21,52	77,00	593	138,28
Обед						
100	Салат из квашенной капусты с яблоком	1,10	10,20	5,30	117	13,70
250	Суп картофельный с горохом	6,14	3,13	20,40	135	11,25
8	Гренки из пшеничного хлеба	0,90	0,09	5,58	27	1,16
100	Рыба, тушеная в томате с овощами	8,31	9,43	13,84	174	47,68
180	Картофельное пюре	3,66	6,94	23,74	172	25,51
200	Сок фруктовый пром. производство	1,00		20,20	85	8,00
42	Хлеб пшеничный	3,19	0,34	20,66	99	3,24
34	Хлеб ржаной	2,24	0,41	11,36	59	3,57
914	Итого	26,54	30,54	121,08	868	114,11
	Всего	48,67	52,06	198,08	1461	252,39

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская