



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

Понедельник вторая неделя

На 24 февраля 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
60	Салат из моркови с зеленым горошком	1,2	2,0	3,8	38	7,48
175	Рагу из курицы	13,3	16,6	15,2	264	44,58
200	Чай "Каркаде"	0,0	0,0	15,0	60	2,30
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,2	15,1	71	2,31
20	Хлеб ржаной	1,3	0,2	8,5	41	2,08
220	Плоды или ягоды свежие (бананы)	1,5	0,5	21,0	96	47,30
705	Итого	19,6	19,5	78,6	570	106,05

Обед

60	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	1,0	3,6	4,0	53	4,15
200	Суп-лапша домашняя	2,1	3,6	14,3	98	9,51
90	Мясо тушеное	12,8	13,6	2,5	184	71,29
150	Каша пшенная вязкая	4,2	3,4	25,6	150	5,12
200	Сок фруктовый (промышленная упаковка)	1,0	0,2	19,6	83	23,95
40	Хлеб пшеничный	3,1	0,3	20,1	95	3,07
35	Хлеб ржаной	2,3	0,3	14,8	71	3,65
100	Плоды или ягоды свежие (груши)	0,4	0,3	10,3	47	21,50
875	Итого	26,9	25,2	111,2	781	142,24

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н. Яворская



Утверждаю:
ИП Эжбаев Ю.Н.
Ю.Н. Эжбаев



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

Меню
МБОУ ООШ № 21
Дети от 12 лет и старше

Понедельни вторая неделя
На 24 февраля 2025 год

Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
100	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	1,73	5,91	6,68	87,85	6,91	7,80
250	Суп-лапша Домашняя	2,63	4,48	17,87	122,58	11,93	13,46
100	Мясо тушеное	16,33	15,18	5,48	224,11	79,47	89,67
180	Каша пшениная вязкая	2,64	5,28	30,60	180,00	6,20	7,00
200	Сок фруктовый (пром. производство)	0,97	0,19	19,59	83,42	7,15	8,07
45	Хлеб тиеничный	3,43	0,28	22,58	106,57	3,46	3,90
45	Хлеб ржаной	2,98	0,40	19,08	91,78	4,69	5,29
920	Итого	30,71	31,72	121,88	896,31	119,81	135,18

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

Повар И.Н. Яворская



Утверждаю:

ИП Эжбаев Ю.Н.

Ю.Н. Эжбаев



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети от 12 лет и старше

Понедельник вторая неделя

На 24 февраля 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
100	Салат из моркови с зеленым горошком	1,92	5,95	6,29	86,97	12,84
220	Рагу из крицы	13,70	16,00	17,80	270	56,05
200	Чай "Каркаде"			15,02	60,03	2,30
40	Хлеб пшеничный	3,05	0,25	20,07	94,73	3,07
35	Хлеб ржаной	2,32	0,31	14,84	71,39	3,65
595	Итого	20,99	22,51	74,02	583,12	77,91
<u>Обед</u>						
100	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	1,73	5,91	6,68	87,85	6,91
250	Суп-лапша Домашняя	2,63	4,48	17,87	122,58	11,93
100	Мясо тушеное	16,33	15,18	5,48	224,11	79,47
180	Каши пшеничная вязкая	2,64	5,28	30,60	180,00	6,20
200	Сок фруктовый (пром. производство)	0,97	0,19	19,59	83,42	7,15
45	Хлеб пшеничный	3,43	0,28	22,58	106,57	3,46
45	Хлеб ржаной	2,98	0,40	19,08	91,78	4,69
920	Итого	30,71	31,72	121,88	896,31	119,81
	Всего	51,70	54,23	195,90	1479,43	197,72

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская