



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 первая неделя

На 05 февраля 2025 год

Завтрак

| Выход | Наименование блюда             | Б    | Ж    | У    | Ккал | Цена   |
|-------|--------------------------------|------|------|------|------|--------|
| 10    | Сыр сычужный твердый порциями  | 2,3  | 3,0  | 0,0  | 36   | 7,09   |
| 200   | Пудинг творожный запеченный    | 13,7 | 16,2 | 33,5 | 334  | 77,67  |
| 200   | Напиток из шиповника (горячий) | 0,7  | 0,3  | 16,2 | 82   | 3,52   |
| 20    | Хлеб пшеничный                 | 1,5  | 0,1  | 10,0 | 47   | 1,53   |
| 200   | Плоды или ягоды свежие (груши) | 0,8  | 0,2  | 7,5  | 38   | 36,00  |
| 630   | Итого                          | 19,0 | 19,7 | 67,1 | 538  | 125,81 |

Обед

|     |                                     |      |      |       |     |        |
|-----|-------------------------------------|------|------|-------|-----|--------|
| 100 | Овощи натуральные соленные (огурцы) | 0,8  | 0,1  | 1,7   | 13  | 9,24   |
| 200 | Суп картофельный с бобовыми         | 4,6  | 3,6  | 15,0  | 111 | 8,45   |
| 10  | Гренки из пшеничного хлеба          | 0,5  | 0,6  | 9,3   | 48  | 1,43   |
| 90  | Рыба, тушеная в томате с овощами    | 8,8  | 9,2  | 6,0   | 142 | 55,08  |
| 180 | Пюре картофельное                   | 4,6  | 9,3  | 30,9  | 226 | 25,77  |
| 200 | Какао с молоком                     | 3,6  | 2,9  | 24,4  | 140 | 12,73  |
| 30  | Хлеб пшеничный                      | 2,3  | 0,2  | 15,1  | 71  | 2,29   |
| 25  | Хлеб ржаной                         | 1,7  | 0,2  | 10,6  | 51  | 2,56   |
| 835 | Итого                               | 26,9 | 26,1 | 112,8 | 801 | 117,55 |

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская



Утверждаю:

ИП. Эзбаев Ю.Н.

Ю.Н. Эзбаев



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалов

Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети от 12 лет и старше

Среда первая неделя

На 05 февраля 2025 год

Обед

| Выход | Наименование блюда                | Б     | Ж     | У      | Ккал   | Цена   |        |
|-------|-----------------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
| 100   | Огурцы соленные                   | 0,78  | 0,10  | 1,65   | 12,61  | 9,24   | 10,43  |
| 250   | Суп картофельный с бобовыми       | 5,72  | 4,53  | 18,74  | 139,00 | 10,56  | 11,91  |
| 15    | Гренки из пшеничного хлеба        | 0,82  | 0,84  | 14,01  | 71,41  | 2,15   | 2,43   |
| 120   | Рыба, тушенная в томате с овощами | 12,35 | 12,23 | 7,96   | 191,57 | 43,64  | 49,24  |
| 180   | Пюре картофельное                 | 4,59  | 9,31  | 30,87  | 226,19 | 25,78  | 29,09  |
| 200   | Какао с молоком                   | 3,75  | 3,01  | 24,41  | 141,00 | 13,30  | 15,01  |
| 35    | Хлеб пшеничный                    | 2,67  | 0,22  | 17,56  | 82,89  | 2,67   | 3,01   |
| 25    | Хлеб ржаной                       | 1,66  | 0,22  | 10,60  | 50,99  | 2,56   | 2,89   |
|       |                                   |       |       |        |        |        |        |
|       |                                   |       |       |        |        |        |        |
|       |                                   |       |       |        |        |        |        |
| 925   | Итого                             | 32,34 | 30,46 | 125,80 | 915,66 | 109,90 | 124,00 |

При приготовлении использована соль пищевая йодированная

Проводится С-витаминизация третьих блюд

Повар

И.Н.Яворская



Утверждаю:  
И.Н. Эжсбаев Ю.Н.  
Ю.Н. Эжсбаев



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

Меню  
МБОУ ООШ № 21  
Дети от 12 лет и старше

Среда первая неделя  
На 05 февраля 2025 год  
Завтрак

| Выход       | Наименование блюда               | Б     | Ж     | У      | Ккал    | Цена   |
|-------------|----------------------------------|-------|-------|--------|---------|--------|
| 10          | Сыр сычужный твердый (порциями)  | 2,32  | 2,95  |        | 36,40   | 7,09   |
| 200         | Пудинг творожный запеченный      | 13,70 | 16,15 | 33,45  | 334     | 80,10  |
| 200         | Напиток из шиповника             | 0,71  | 0,29  | 16,80  | 86,04   | 3,73   |
| 50          | Хлеб пшеничный                   | 3,82  | 0,31  | 25,09  | 118,41  | 3,82   |
| 100         | Фрукты или ягоды свежие (груша)  | 0,40  | 0,30  | 10,30  | 47,00   | 18,00  |
|             |                                  |       |       |        |         |        |
|             |                                  |       |       |        |         |        |
|             |                                  |       |       |        |         |        |
| 560         | Итого                            | 20,95 | 20,00 | 85,64  | 622     | 112,74 |
| <u>Обед</u> |                                  |       |       |        |         |        |
|             |                                  |       |       |        |         |        |
| 100         | Огурцы соленые                   | 0,78  | 0,10  | 1,65   | 12,61   | 9,24   |
| 250         | Суп картофельный с бобовыми      | 5,72  | 4,53  | 18,74  | 139,00  | 10,56  |
| 15          | Гренки из пшеничного хлеба       | 0,82  | 0,84  | 14,01  | 71,41   | 2,15   |
| 120         | Рыба, тушеная в томате с овощами | 12,35 | 12,23 | 7,96   | 191,57  | 43,64  |
| 180         | Пюре картофельное                | 4,59  | 9,31  | 30,87  | 226,19  | 25,78  |
| 200         | Какао с молоком                  | 3,75  | 3,01  | 24,41  | 141,00  | 13,30  |
| 35          | Хлеб пшеничный                   | 2,67  | 0,22  | 17,56  | 82,89   | 2,67   |
| 25          | Хлеб ржаной                      | 1,66  | 0,22  | 10,60  | 50,99   | 2,56   |
|             |                                  |       |       |        |         |        |
| 925         | Итого                            | 32,34 | 30,46 | 125,80 | 916     | 109,90 |
|             | Всего                            | 53,29 | 50,46 | 211,44 | 1537,51 | 222,64 |

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

Повар

И.Н.Яворская