

Утверждаю:

И.Н. Эжбаев Ю.Н.

Ю.Н. Эжбаев



Согласовано:

Директор МБОУ ООШ № 21

А.Н. Мочалова



Меню

МБОУ ООШ № 21

Дети с 7 до 11 лет

Четверг вторая неделя

На 13 марта 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Масло сливочное (порциями)	0,08	7,25	0,13	66	9,64
90	Рыба припущенная	10,35	3,80	0,39	77	57,97
150	Картофельное пюре	3,08	6,18	19,78	147	20,47
200	Чай с лимоном витамин	0,10	0,05	15,20	61	2,78
34	Хлеб пшеничный	2,58	0,27	16,73	80	2,61
15	Хлеб ржаной	0,99	0,18	5,01	26	1,56
20	Пирожное школьное к чаю с повидлом	2,00	2,00	13,70	83	18,00
519	Итого	19,2	19,7	70,9	540	113,03

Обед

60	Салат витаминный (2 вариант б/перца)	0,94	3,61	5,27	58	4,81
200	Суп картофельный с домашней лапшой	2,29	2,46	13,46	85	8,28
240	Плов из булгура с курицей	18,35	17,39	36,02	374	59,64
200	Кисель из вишни	0,20	0,00	13,00	53	9,46
34	Хлеб пшеничный	2,58	0,27	16,73	80	2,61
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	3,13
100	Фрукты или ягоды свежие (виноград)	0,60	0,60	15,40	72	32,55
864	Итого	26,9	24,7	109,9	774	120,48

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

Четверг вторая неделя
На 13 марта 2025 год

Обед

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена	
10	Масло (порциями)	0,08	7,25	0,13	66	9,64	12,05
100	Рыба припущенная	14,10	4,18	0,43	96	64,40	80,50
180	Пюре картофельное	3,70	7,41	23,73	176	24,58	30,73
200	Чай с лимоном	0,10	0,05	15,20	61	2,70	3,38
20	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47	1,54	1,93
15	Хлеб ржаной	0,99	0,18	5,01	26	1,56	1,95
20	Пирожное школьное к чаю	2,00	2,00	13,70	83	18,00	22,50
545	Итого	22,49	21,23	68,04	555	122,42	153,03

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

Повар

И.Н.Яворская



Меню
МБОУ СОШ № 21
Дети от 12 лет и старше
Инвалиды и ОВЗ

Четверг вторая неделя
На 13 марта 2025 год

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Б	Ж	У	Ккал	Цена
10	Масло (порциями)	0,08	7,25	0,13	66	9,64
100	Рыба припущенная	14,10	4,18	0,43	96	64,40
180	Пюре картофельное	3,70	7,41	23,73	176	24,58
200	Чай с лимоном	0,10	0,05	15,20	61	2,70
20	Хлеб пшеничный	1,52	0,16	9,84	47	1,54
15	Хлеб ржаной	0,99	0,18	5,01	26	1,56
20	Пирожное школьное к чаю	2,00	2,00	13,70	83	18,00
545	Итого	22,49	21,23	68,04	555	122,42

Обед

100	Салат витаминный	1,57	6,02	8,79	96	8,03
250	Суп картофельный с домашней лапшой	2,86	3,08	16,83	106	10,69
240	Плов из булгура с курицей	18,35	17,39	36,02	374	59,64
200	Кисель из вишни	0,20	0,00	13,00	53	9,46
34	Хлеб пшеничный	2,58	0,27	16,73	80	2,61
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52	3,13
854	Итого	27,54	27,12	101,39	761	93,56
	Всего	50,03	48,35	169,43	1316	215,98

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

Повар

И.Н.Яворская

И.Н.Яворская