



ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №21
МБОУ
ИНН 233401480
ОГРН 1022303979180

МЕНЮ

На « 24 » 10 2025 года

Возрастная категория 7-11 лет

Возрастная категория 7-11 лет							
Неделя 2 День 5 Пятница	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (сезонные)		60	7,50	0,42	0,06	1,14	6,60
или ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ		60	7,50	0,48	0,06	1,02	6,60
ПТИЦА или кролик, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (куры 1 кат., сметана, вода, масло подс., мука пш., соль)		100	76,20	10,50	15,40	4,50	198,60
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, масло сл, соль)		150	14,57	4,49	4,13	20,30	136,20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)		200	4,10	0,30	0,10	9,50	40,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		30	4,11	2,28	0,24	14,76	70,20
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		20	3,22	1,60	0,30	8,02	41,20
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (сезонные)		100	14,00	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого за завтрак:		660	123,7	19,99	20,63	68,02	536,8
или Итого за завтрак:		660	123,7	20,05	20,63	67,9	536,8
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла, сыр, масло подс., соль)		60	9,20	1,81	4,97	4,51	70,11
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, картофель, морковь, лук репч, макаронные изд, томатное пюре, масло подс, соль)		200	20,67	2,32	3,30	9,76	78,18
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (мясо 1 кат, капуста, рис, морковь, лук репч, масло подс, томатное пюре, сметана, мука пш, яйца, вода, соль)		120	69,80	8,92	5,70	12,79	138,28
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (картофель, сыр, сметана, мука пш, масло сл, соль)		150	20,10	3,63	5,93	20,51	150,14
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)		200	16,70	2,80	2,50	13,60	88,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		50	6,85	3,80	0,40	24,60	117,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		30	4,83	2,40	0,45	12,03	61,80
Итого за обед:		810	148,15	25,68	23,25	97,8	703,51

Возрастная категория 12 лет и старше

Неделя 2 День 5 Пятница	Наименование блюда	Масса порции, г	Цена, руб	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (сезонные)		100	12,50	0,70	0,10	1,90	11,02
или ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ		100	12,50	0,80	0,10	1,70	11,00
ПТИЦА или кролик, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (куры 1 кат., сметана, вода, масло подс., мука пш., соль)		110	83,82	11,55	16,94	4,95	218,46
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода, масло сл, соль)		180	17,48	5,38	4,93	24,36	163,07
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (вода, сахар, чай черный, лимон)		200	4,10	0,30	0,10	9,50	40,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		40	5,48	3,04	0,32	19,68	93,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		20	3,22	1,60	0,30	8,02	41,20
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (сезонные)		100	14,00	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого за завтрак:		750	140,6	22,97	23,09	78,21	611,35
или Итого за завтрак:		750	140,6	23,07	23,09	78,01	611,33
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла, сыр, масло подс., соль)		100	15,33	3,02	8,28	7,51	116,98
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, картофель, морковь, лук репч, макаронные изд, томатное пюре, масло подс., соль)		250	25,83	2,90	4,20	12,20	97,76
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (мясо 1 кат, капуста, рис, морковь, лук репч, масло подс, томатное пюре, сметана, мука пш, яйца, вода, соль)		120	69,80	8,92	5,70	12,79	138,28
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (картофель, сыр, сметана, мука пш, масло сл, соль)		200	26,80	4,80	7,88	27,33	200,20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко, вода, сахар, кофейный напиток)		200	16,70	2,80	2,50	13,60	88,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)		50	6,85	3,80	0,40	24,60	117,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)		40	6,44	3,20	0,60	16,04	82,40
Итого за обед:		960	167,75	29,44	29,56	114,07	840,62

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.
Питание обучающихся осуществляется по принципам сбалансированного питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, запекание и исключает продукты с раздражающими свойствами.