

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Соловьева / Голина Е.Г. /

МЕНЮ
18 июля 2022 г.
Сад 12 часов



Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,7	7,9	28,2	216
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	2,2	7,6	15,3	138
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,1		10,4	42
Итого		10	15,5	53,9	396
II Завтрак					
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ЧЕРНОСЛИВОМ	180	0,4		11,2	48
Итого		0,4		11,2	48
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6
СУП ХАРЧО НА КУР. БУЛ. СО СМЕТАНОЙ	250/8	3,1	7,6	23,9	179
РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	190	4	9,3	16,8	169
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3,2	0,4	20,2	97
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,5	0,2	16,5	78
Итого		13,1	17,5	88,1	568
Полдник					
КЕФИР	176	5,1	4,4	7	93
Итого		5,1	4,4	7	93
Ужин					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	92	0,4	0,4	9,1	43
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	20	0,4	1,8	1,6	24
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,7	16,3	5,5	213
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,4	53
ЧАЙ	200	0,1		9,7	39
Итого		13,1	19,1	36,3	372
Всего		41,7	56,5	196,5	1477

Медицинская сестра _____ Елеференко С.Ю.

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Голина Е.Г. /Голина Е.Г./



МЕНЮ
18 июля 2022 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,5	6,6	23,9	181
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/6	2,2	6	15,2	124
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		6,3	26
Итого		8,8	12,6	45,4	331
II Завтрак					
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ЧЕРНОСЛИВОМ	150	0,3		7,7	33
Итого		0,3		7,7	33
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	24	0,2		0,6	3
СУП ИЗ ХАРЧО НА КУР. БУЛ. СО СМЕТАНОЙ	200/8	3,9	5,4	21,4	151
РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	160	3,3	7,7	14,3	142
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,9	31
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	16,1	78
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,4	0,1	9,5	45
Итого		11,3	13,5	69,8	450
Полдник					
КЕФИР	147	4,2	3,7	5,9	78
Итого		4,2	3,7	5,9	78
Ужин					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	65	0,3	0,3	6,3	30
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	14	0,3	1,4	1,2	18
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7,7	11,4	5	155
ЧАЙ	180	0,1		8,3	34
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,5	53
Итого		9,9	13,7	31,3	290
Всего		34,5	43,5	160,1	1182

Медицинская сестра _____ Елеференко С.Ю.