

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

Е.Г. Голина /Голина Е.Г./

МЕНЮ
10 августа 2022 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	7,2	9,3	29,1	231
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/8	2,3	7,7	15,7	141
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,2	5,6	18,5	147
Итого		14,7	22,6	63,3	519
II Завтрак					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	8	40
Итого		0,3	0,1	8	40
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3		0,7	5
ЩИ С ФАСОЛЬЮ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250/8	14,6	12,8	32,7	309
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,3	3,1	34,5	187
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,9	13,4	6,1	193
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,5	38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	52	3,4	0,5	22	106
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	3	0,2	19,6	92
Итого		38,5	30	125,1	930
Полдник					
СНЕЖОК	185	6,3	4,6	10,2	113
Итого		6,3	4,6	10,2	113
Ужин					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	124	0,5	0,5	12,2	58
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	175/20	26,6	22,2	57,2	541
ЧАЙ	323	0,2		0,4	2
Итого		27,3	22,7	69,8	601
Всего		87,1	80	276,4	2203

Медицинская сестра

С.Ю.

Елеференко С.Ю.

Стоимость: 159р

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21

Е.Г. Голина /Голина Е.Г./

МЕНЮ

10 августа 2022 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	6,1	7,5	24	189
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,3	5,8	15,6	123
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,4	4,7	15,2	121
Итого		12,8	18	54,8	433
II Завтрак					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	3,5	21
Итого		0,3	0,1	3,5	21
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2		0,5	4
ЩИ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	200/8	7,2	9	15,9	177
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,9	2,2	31	164
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	10,4	10	4,6	152
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,7	31
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,7	0,4	17,6	85
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,7	0,1	11,2	53
Итого		27,1	21,7	88,5	666
Полдник					
СНЕЖОК	154	5,2	3,9	8,5	94
Итого		5,2	3,9	8,5	94
Ужин					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	48	0,2	0,2	4,7	22
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/20	22,8	19,1	49,1	464
ЧАЙ	295	0,2		0,3	2
Итого		23,2	19,3	54,1	488
Всего		68,6	63	209,4	1702

Медицинская сестра

С.Ю.

Елеференко С.Ю.

Стоимость: 159р