

Утверждаю

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

МЕНЮ
8 августа 2022 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ	200	6,7	9,6	20,6	198
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	2,3	7,9	15,5	142
КАКАО С МОЛОКОМ	195	5,2	5,6	17,6	144
Итого		14,2	23,1	53,7	484
II Завтрак					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	4,7	28
Итого		0,3	0,1	4,7	28
Обед					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,9	2,3	8,1	57
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУР. БУЛ. СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,5	4,4	22,8	145
РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	180	5,4	6	29,1	196
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,5	0,2	16,2	77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	51	3,4	0,5	21,8	105
Итого		15,7	13,4	107,7	619
Полдник					
РЯЖЕНКА	184	6,3	4,6	10,1	112
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого		8,6	7,5	32,4	237
Ужин					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	28	0,9	0,1	1,7	11
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,9	15,8	5,8	211
ЧАЙ	210	0,2		10,1	41
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52
Итого		13,5	16,5	27,9	315
Всего		52,3	60,6	226,4	1683

Медицинская сестра

С.Ю.

Елеференко С.Ю.

Энергия : 1614

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ СОШ № 21
Голина Е.Г.

МЕНЮ
9 августа 2022 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Сыр вареный колоратный	200	6,2	9,6	18,9	189
Вареники с сыром	30/11/8	5,3	4,8	16,3	127
Каша с яблоком	200	5,4	5,8	17,4	148
Итого		16,9	20,2	42,6	464
II Завтрак					
Пастушок из плодов шиповника	180	0,3	0,1	8,1	40
Итого		0,3	0,1	8,1	40
Обед					
Салат из овощей и яиц	60	0,5	3,3	10,5	75
Каша гречневая на воде со сметаной	250/12	4,8	6,9	22,6	171
Пюре овощное с печенью и рисом	160	6,7	9,4	46,3	358
Салат из овощей с соусом	200			9,5	38
Сладкий чай с печеньем				21,1	101
Сладкий чай с печеньем				19,6	82
Итого		11,3	19,6	126,5	624
Полдник					
Сырники	100			16,2	113
Итого				16,2	113
Ужин					
Каша пшеничная тушеная	200	5,7	6,6	36,7	231
Сладкий чай	200	0,2		9,8	40
Салат	200	1,5	0,6	10,1	52
Итого		7,4	7,2	56,6	323
Итого за день		59,3	51,7	236,7	1683

Медицинская сестра

Е.И.

Елеферова С.Ю.

1000000.144