

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./

МЕНЮ

23 сентября 2022 г.

Сад 12 часов



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	14,36	5,9	7,5	21	177
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ <i>1/2</i>	40	8,00	5,1	4,6	0,3	63
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	6,74	2,2	7,4	15,1	136
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	10,26	3,8	4,1	13,7	108
Итого		39,36	17	23,6	50,1	484
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	1,31	0,1	0,1	1,8	11
Итого		1,31	0,1	0,1	1,8	11
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ	180	33,97	9,9	10,9	16,1	203
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	115	9,88	2,7	3,6	16,2	109
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	62,77	14,5	16,9	4,1	229
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,67			7,3	29
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,01	2,9	0,4	18,6	89
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,32	2,2	0,2	14,7	69
Итого		111,63	32,2	32	77	728
Полдник						
КЕФИР	200	15,16	5,8	5	8	106
Итого		15,16	5,8	5	8	106
Ужин						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	130	18,40	10,3	9,1	42	292
ЧАЙ	180	0,19	0,1		0,2	1
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	64	6,58	0,3	0,3	6,3	30
Итого		25,18	10,7	9,4	48,5	323
Всего		192,63	65,8	70,1	185,4	1652

Зав. производством (шеф-повар)

Хаджиева

Хаджиева А.В.