

Утверждаю

Руководитель учреждения  
ГБОУ ООШ № 21  
Голина Е.Г.



# МЕНЮ

11 октября 2022 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАКАО С МОЛОКОМ	210	14,23	5,6	6,1	18,5	153
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,00	5,1	4,6	0,3	63
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	72,87	36,9	25,3	46,2	567
<b>Итого</b>		95,10	47,6	36	65	783
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	2,45	0,2	0,1	6,9	33
<b>Итого</b>		2,45	0,2	0,1	6,9	33
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	70	4,25	0,6	3	2,6	41
СУП МОЗАЙКА НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	15,25	2,9	5,5	14,9	121
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	5,45	4,9	6	31,5	200
ГУЛЯШ ИЗ КУР	45	17,05	0,9	6,3	5	83
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,25			9,8	39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	2,27	3,3	0,4	20,9	101
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	1,78	3	0,2	19,8	94
<b>Итого</b>		48,30	15,6	21,4	104,5	679
<b>Полдник</b>						
КИСЕЛЬ	180	1,78				
<b>Итого</b>		1,78				
<b>Ужин</b>						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	25	7,62	3	6,8	2,1	81
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	155	10,52	2,9	3,1	23,6	135
ЧАЙ	263	0,33	0,1		0,3	2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	1,86	2,4	0,9	16,2	83
<b>Итого</b>		20,33	8,4	10,8	42,2	301
<b>Всего</b>		167,95	71,8	68,3	218,6	1796

Зав. производством (шеф-повар)

Хаджиева А.В.