

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

Гвоздичкина / Голина Е.Г.



МЕНЮ
12 октября 2022 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200	16,81	6,8	9,1	24,1	208
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/8	7,24	2,6	7,8	17,7	152
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,10	5,1	5,6	19,4	150
Итого		38,15	14,5	22,5	61,2	510
II Завтрак						
АПЕЛЬСИН	157	14,14	0,9	0,2	8,2	44
Итого		14,14	0,9	0,2	8,2	44
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	57	4,00	0,5	0,1	1,4	8
СУП С КУДРЯВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/9	23,66	3,6	8,2	16,3	153
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	145	49,40	23,7	14,6	37,6	395
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,43			10,4	41
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	54	2,46	3,5	0,5	22,7	109
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	1,93	3,3	0,3	21,5	102
Итого		83,89	34,6	23,7	109,9	808
Полдник						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	7	2,29	0,2	0,1	3,4	20
Итого		2,29	0,2	0,1	3,4	20
Ужин						
ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МОРКОВНЫЙ	145	45,78	24,1	19,8	25,2	379
ЧАЙ	255	0,36	0,1		0,3	2
Итого		46,14	24,2	19,8	25,5	381
Всего		184,61	74,4	66,3	208,2	1763

Зав. производством (шеф-повар)

Хаджиева А.В.