Утверждаю

Руководитель учереждения
ГБОУ ООШ № 21
/Голина Е.Г./

МЕНЮ

13 октября 2022 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	15,94	7,3	8,4	25,7	209
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35/9	13,05	5,6	5,1	15	130
КАКАО С МОЛОКОМ	205	12,29	4,9	5,2	17	136
Итого		41,28	17,8	18,7	57,7	475
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	180	2,97	0,1	0,1	9,1	38
Итого		2,97	0,1	0,1	9,1	38
Обед						
САЛАТ ИЗ ЛУКА С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	30	3,82	0,8	3,9	3,1	51
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ	250/10	10,77	7,5	10,3	26,6	229
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	120	8,47	5,5	5	25,2	167
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	75	33,20	14,1	9,4	5,7	181
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,49			9,5	38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	51	2,33	3,4	0,4	21,5	103
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	1,46	2,5	0,2	16,3	77
Итого		62,53	33,8	29,2	107,9	846
Полдник						
КИСЕЛЬ	182	2,74				
Итого		2,74				
Ужин						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	140	25,72	29,9	22,2	8,8	355
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,15	1,5	0,6	10	51
ЧАЙ	200	1,20	0,1		9,8	40
Итого		28,06	31,5	22,8	28,6	446
Всего		137,57	83,2	70,8	203,3	1805

Зав. производством (шеф-повар) _____ Хаджиева А.В.