

Утверждаю



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

МЕНЮ

14 ноября 2022 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	15,25	6,5	7,4	23,7	188
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	6,55	2,3	5,9	15,4	124
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	180	0,90	0,1		8,1	32
Итого		22,69	8,9	13,3	47,2	344
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНА	150	3,96	0,2		5,4	24
Итого		3,96	0,2		5,4	24
Обед						
СУП ОВОЩНОЙ НА КУР.БУЛ СО СМЕТАНОЙ	200/8	6,37	1,8	5,8	12,5	111
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	180	1,28	3,4	2,3	11,5	83
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	2,12			7,6	30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	1,78	2,6	0,3	16,4	79
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	1,51	2,6	0,2	16,8	79
Итого		13,05	10,4	8,6	64,8	382
Полдник						
КЕФИР	161	13,78	4,7	4	6,4	85
Итого		13,78	4,7	4	6,4	85
Ужин						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	135	17,46	7,6	11,3	4,7	152
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	1,11	0,2		0,5	3
БАТОН	20	1,21	1,5	0,6	10,5	54
Итого		19,78	9,3	11,9	15,7	209
Всего		73,26	33,5	37,8	139,5	1044

Зав. производством (шеф-повар)

Хаджиева А.В.

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

Голина Е. Г.

МЕНЮ

14 ноября 2022 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ	200	18,55	7,7	9,1	28,4	228
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	8,04	2,3	7,5	15,5	138
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	180	1,26	0,1		10,5	42
Итого		27,84	10,1	16,6	54,4	408
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНА	180	4,87	0,2		7,7	34
Итого		4,87	0,2		7,7	34
Обед						
СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА КУР. БУЛ СО СМЕТАНОЙ	200/10	17,95	3,1	7,8	17,1	152
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	2,26	4,3	3,2	15,9	112
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	2,60			9,7	39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	2,23	3,2	0,4	20,5	99
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	1,72	2,9	0,2	19,1	90
Итого		26,75	13,5	11,6	82,3	492
Полдник						
КЕФИР	181	15,52	5,3	4,5	7,2	96
Итого		15,52	5,3	4,5	7,2	96
Ужин						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	24,14	10,7	15,4	5,6	205
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	2,07	0,3		0,6	5
БАТОН	20	1,21	1,5	0,6	10,6	54
Итого		27,42	12,5	16	16,8	264
Всего		102,40	41,6	48,7	168,4	1294

Зав. производством (шеф-повар)

Хаджиева А. В.