

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./

МЕНЮ

16 ноября 2022 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	19,00	7,7	10,3	25,7	228
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	8,20	2,2	7,7	15,3	139
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,00	5,1	4,6	0,3	63
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	15,42	5,1	5,6	18,5	147
Итого		42,63	20,1	28,2	59,8	577
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА	245	2,92	0,1	0,1	9,4	39
Итого		2,92	0,1	0,1	9,4	39
Обед						
СУП МОСКОВСКИЙ НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ	250/10	23,76	10,5	12	35	290
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	140	6,39	2,1	7,3	16,5	141
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	34,01	12	16,8	2,8	210
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	1,54			9,6	38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,02	2,9	0,4	18,6	90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	1,64	2,8	0,2	18,3	86
Итого		69,35	30,3	36,7	100,8	855
Полдник						
КЕФИР	160	13,72	4,6	4	6,4	85
Итого		13,72	4,6	4	6,4	85
Ужин						
ТВОРОЖНО - МОРКОВНЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	69,11	32	23,5	41,8	512
ЧАЙ	180	0,44	0,2		0,3	2
Итого		69,54	32,2	23,5	42,1	514
Всего		198,16	87,3	92,5	218,5	2070

Зав. производством (шеф-повар)

Хаджиева А.В.

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./



МЕНЮ

16 ноября 2022 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	14,30	6,5	8,2	20,9	184
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/6	6,45	2,2	5,9	15,2	122
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,00	5,1	4,6	0,3	63
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	12,21	4,4	4,7	15,2	121
Итого		32,96	18,2	23,4	51,6	490
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА	205	1,76			7	30
Итого		1,76			7	30
Обед						
СУП МОСКОВСКИЙ НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ	200/8	17,93	7,2	8,8	20,4	191
ИКРА МОРКОВНАЯ	120	5,85	1,9	5,5	13,1	111
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	29,28	10,6	12,8	2,6	167
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,24			7,8	31
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	1,77	2,5	0,3	16,3	79
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,10	1,9	0,2	12,3	58
Итого		57,17	24,1	27,6	72,5	637
Полдник						
КЕФИР	134	11,44	3,9	3,3	5,3	71
Итого		11,44	3,9	3,3	5,3	71
Ужин						
ТВОРОЖНО - МОРКОВНЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	55,08	26,6	18,6	34,2	415
ЧАЙ	180	0,42	0,2		0,3	2
Итого		55,50	26,8	18,6	34,5	417
Всего		158,81	73	72,9	170,9	1645

Зав. производством (шеф-повар)

Хаджиева А.В.