



Утверждаю

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

## МЕНЮ

26 января 2023 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	4,11	4,9	7,9	16,3	156
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/10/8	8,88	4,4	3,7	15,2	112
КОФЕ С МОЛОКОМ	180	0,84	4,4	4,7	14,8	120
Итого		13,84	13,7	16,3	46,3	388
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	2,22	0,2	0,1	3,2	19
Итого		2,22	0,2	0,1	3,2	19
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	25	0,74	0,3		1,8	9
СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/9	13,25	4,6	7,3	13,8	140
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	145	27,81	18,8	13,2	15,6	269
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,94			7,5	30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	1,60	2,5	0,3	16,1	78
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,94	1,5	0,1	9,8	47
Итого		46,29	27,7	20,9	64,6	573
<b>Полдник</b>						
КИСЕЛЬ	150	1,26				
ПРЯНИКИ	13	2,54	0,8	0,6	9,8	48
Итого		3,79	0,8	0,6	9,8	48
<b>Ужин</b>						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ	75	25,12	9,5	5,3	3,2	99
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190	1,26	0,1		0,4	3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,22	1,5	0,6	10,1	51
Итого		27,60	11,1	5,9	13,7	153
Всего		93,73	53,5	43,8	137,6	1181

Зав. производством (шеф-повар)

*ДЦ*

Девяшина М.А.



Утверждаю

Руководитель учреждения  
ГБОУ ООШ № 21  
Иголина Е.Г.

## МЕНЮ

26 января 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	14,63	5	7,8	17,6	161
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/12	10,34	4,8	4,3	15,2	119
КОФЕ С МОЛОКОМ	200	6,27	5,2	5,6	18	145
Итого		31,25	15	17,7	50,8	425
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	2,20	0,2	0,1	3,2	19
Итого		2,20	0,2	0,1	3,2	19
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	30	0,87	0,4		2,1	11
СУП МОЗАЙКА СО СМЕТАНОЙ	250/10	25,53	6,5	9,9	17,2	183
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	165	38,50	24,2	18,5	19	355
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,40			9,3	37
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	1,99	3,1	0,4	20,1	97
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	1,65	2,6	0,2	17,2	81
Итого		70,93	36,8	29	84,9	764
<b>Полдник</b>						
КИСЕЛЬ	180	1,89				
ПРЯНИКИ	13	2,50	0,8	0,6	9,8	48
Итого		4,39	0,8	0,6	9,8	48
<b>Ужин</b>						
РЫБА ПОД ОВОЩАМИ	90	41,54	13,6	6,2	2,5	121
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	205	1,43	0,2		0,6	4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,22	1,5	0,6	10,1	51
Итого		44,19	15,3	6,8	13,2	176
Всего		152,96	68,1	54,2	161,9	1432

Зав. производством (инф. повар)

*Девашина*

Девашина М.А.