

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21

Галина Е.Г. / Галина Е.Г.

МЕНЮ
18 января 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ	200	16,19	6,1	8,9	18,2	180
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	8,03	2,2	7,2	15,3	135
КАКАО С МОЛОКОМ	195	13,44	5,1	5,8	17,2	142
Итого		37,66	13,4	21,7	50,7	457
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	186	10,06	0,9	0,2	18,2	78
Итого		10,06	0,9	0,2	18,2	78
Обед						
СУП ХОРЧО НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	200/8	17,15	5,8	9,7	18,3	184
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,89	3,6	4,6	37,7	206
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	100	52,99	17,8	20,1	4,5	272
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,46			9	36
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,12	3,3	0,4	21,4	103
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	1,77	2,8	0,2	18,5	87
Итого		82,39	33,3	35	109,4	888
Полдник						
ВАРЕНЕЦ	176	14,04				
Итого		14,04				
Ужин						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	14,65	0,6	0,6	13,7	66
ЛАКОМКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	165	63,80	30,4	21,1	48,4	511
ЧАЙ	200	0,94	0,1		9,2	37
Итого		79,40	31,1	21,7	71,3	614
Всего		223,55	78,7	78,6	249,6	2037

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

Галина Е.Г.

МЕНЮ
18 января 2023 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ	180	13,21	5,2	7,1	15,7	149
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/6	8,87	2,2	6	15,2	124
КАКАО С МОЛОКОМ	175	11,08	4,3	4,7	14,2	117
Итого		31,16	11,7	17,8	45,1	390
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	152	14,32				
Итого		14,32				
Обед						
СУП ХОРЧО НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ	200/8	15,86	5,7	7,9	16,8	161
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,91	3,9	4,5	27,6	166
ЗРАЗЫ И ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	75	40,82	14,2	15,3	3,6	210
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,20			7,4	30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,70	2,7	0,4	17,2	83
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,01	1,6	0,1	10,5	50
Итого		67,49	28,1	28,2	83,1	700
Полдник						
ВАРЕНЕЦ	146	11,70				
Итого		11,70				
Ужин						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	12,54	0,5	0,5	11,7	56
ЛАКОМКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	145	53,04	25,6	17,2	33,6	395
ЧАЙ	180	0,82	0,1		7,6	31
Итого		66,40	26,2	17,7	52,9	482
Всего		191,08	66	63,7	181,1	1572

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А.