

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Голина Е.Г.

МЕНЮ
23 января 2023 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	13,77	6,6	8,2	21,6	187
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/6	6,84	2,2	5,9	14,9	122
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,81			8,6	34
Итого		21,42	8,8	14,1	45,1	343
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	1,98	0,2	0,1	2,9	17
Итого		1,98	0,2	0,1	2,9	17
Обед						
САЛАТ "МОРКОВКА"	30	1,67	0,5	1,4	3,4	30
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУР. БУЛ. СО СМЕТАНОЙ	200/8	12,70	2,5	4,9	17,1	123
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,06	4,8	2,9	21,6	131
ГУЛЯШ ИЗ КУР	80	18,74	0,7	3,4	3,8	49
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	2,19			10,2	41
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,68	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,01	1,6	0,1	10,5	50
Итого		44,03	12,7	13,1	83,6	506
Полдник						
ВАРЕНЕЦ	134	10,69				
Итого		10,69				
Ужин						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	17,62	7,7	11	4,9	150
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170	1,05	0,2		0,4	3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,21	1,5	0,6	10	51
Итого		19,88	9,4	11,6	15,3	204
Всего		98,01	31,1	38,9	146,9	1070

Зав. производством (шеф-повар) _____ Девяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ СОШ № 21
Голина Е.Г.

МЕНЮ
23 января 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	17,06	8	10,3	27,1	235
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	8,12	2,2	7,2	15	134
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,08	0,1		10,7	43
Итого		26,26	10,3	17,5	52,8	412
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	2,70	0,3	0,1	4	23
Итого		2,70	0,3	0,1	4	23
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	2,81	0,9	2	6,7	50
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУР. БУЛ. СО СМЕТАНОЙ	250/10	15,49	3,2	4,3	21,6	138
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,01	5,3	3,8	24,3	153
ГУЛЯШ ИЗ КУР	240	22,36	1	5,5	5,5	75
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,44			10,2	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	1,75	2,8	0,2	18,3	87
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,10	3,3	0,4	21,2	102
Итого		54,77	16,5	16,2	107,8	646
Полдник						
ВАРЕНЕЦ	161	12,83				
Итого		12,83				
Ужин						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	19	4,14	0,6		1,2	7
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	24,57	10,9	15,9	5,8	211
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185	1,35	0,2		0,5	4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,20	1,5	0,6	10	51
Итого		31,25	13,2	16,5	17,5	273
Всего		127,81	40,3	50,3	182,1	1354

Зав. производством (шеф-повар) _____ Девяшина М.А.