

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

*Голина Е.Г.* /Голина Е.Г./



# МЕНЮ

30 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>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	12,97	6,2	6,5	22	172
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,91	5,1	4,6	0,3	63
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/6	6,61	2,2	5,7	15	120
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,74			7,7	31
Итого		29,23	13,5	16,8	45	386
<b>II Завтрак</b>						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	14,10				
Итого		14,10				
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	1,74	0,2		0,5	4
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУР. БУЛ. СО СМЕТАНОЙ	200/8	10,29	2,9	4,9	15	115
КАША ЯЧНЕВАЯ	130	5,44	4,1	4,5	26,6	163
ГУЛЯШ ИЗ КУР	55/50	19,02	1,1	3,3	6,3	60
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,98			7,5	30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,70	2,7	0,4	17,1	83
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,00	1,6	0,1	10,5	50
Итого		41,17	12,6	13,2	83,5	505
<b>Полдник</b>						
СНЕЖОК	135	10,56				
Итого		10,56				
<b>Ужин</b>						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С РИСОМ И РЫБОЙ	135	28,28	13,4	7,9	51	32
ЧАЙ	180	0,43	0,2		0,3	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	107	11,22	0,4	0,4	10,5	5
Итого		39,94	14	8,3	61,8	36
Всего		135,00	40,1	38,3	190,3	127

Зав. производством (шаф-повар)

*Девяшина*

Девяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения  
ГБОУ ООШ № 2  
/Голина Е.Г.



**МЕНЮ**  
30 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>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	15,44	7,2	8,1	25,5	205
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,91	5,1	4,8	0,3	63
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	8,10	2,2	7,2	15,1	134
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,02	0,1		9,7	39
Итого		33,48	14,6	19,9	50,6	441
<b>II Завтрак</b>						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	178	9,62	0,9	0,2	17,5	74
Итого		9,62	0,9	0,2	17,5	74
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	1,74	0,2		0,5	4
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУР. БУЛ. СО СМЕТАНОЙ	250/8	13,38	3,8	7,3	19,7	160
КАША ЯЧНЕВАЯ	150	5,59	4,7	4,6	30,3	181
ГУЛЯШ ИЗ КУР	75/50	24,04	1,4	3,1	7,8	64
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,39			9,2	37
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	51	2,12	3,3	0,4	21,4	103
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	1,78	2,8	0,2	18,6	88
Итого		51,04	16,2	15,6	107,5	637
<b>Полдник</b>						
СНЕЖОК	162	12,67				
Итого		12,67				
<b>Ужин</b>						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С РИСОМ И РЫБОЙ	155	34,74	15,3	10,1	58,3	383
ЧАЙ	200	0,43	0,2		0,3	2
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	107	11,23	0,4	0,4	10,5	50
Итого		46,40	15,9	10,5	69,1	435
Всего		153,21	47,6	46,2	244,7	1587

Зав. производством (шеф-повар)

*Devashina*

Девяшина М.А.