

Утверждаю

Руководитель учрежд

ГБОУ ООШ №

Голина



МЕНЮ
12 января 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	15,88	7,4	8,6	25,9	212
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	45/8/10	16,66	5,2	10,3	18,5	188
КАКАО С МОЛОКОМ	160	12,29	5,1	5,5	16,5	137
Итого		44,84	17,7	24,4	60,9	537
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	2,65	0,3	0,1	3,9	23
Итого		2,65	0,3	0,1	3,9	23
Обед						
СОЛЁНЫЙ ПОМИДОР	30	2,46	0,3		0,7	4
СУП ЯЙЦО НА М.К.Б	250	20,56	7,4	11,1	14,7	188
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,44	3,7	5,2	39,2	219
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	25,40	12,4	8,7	5,2	165
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	2,36			8,6	35
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	52	2,18	3,5	0,5	22,1	106
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	1,82	2,9	0,2	19	90
Итого		64,23	30,2	25,7	109,5	808
Полдник						
КИСЕЛЬ	180	1,82				
Итого		1,82				
Ужин						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	155	70,42	32,8	16,9	8,4	318
ЧАЙ	180	0,04				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,48	1,8	0,7	12,1	62
ПЕЧЕНЬЕ	20	3,08	1,5	2	14,9	83
Итого		75,01	36,1	19,6	35,4	463
Всего		188,54	84,3	69,8	209,7	1831

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина

Девяшина М.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ
12 января 2023 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	170	3,10	5,9	7	20,9	172
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ	35	14,81	4,7	9,5	18,5	179
КАКАО С МОЛОКОМ	175	0,92	4,2	4,6	13,5	113
Итого		18,83	14,8	21,1	52,9	464
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	1,83	0,2	0,1	2,7	16
Итого		1,83	0,2	0,1	2,7	16
Обед						
СОЛЁНЫЙ ПОМИДОР	30	2,46	0,3		0,7	4
СУП ЯЙЦО НА М.К.Б	200	18,04	7	9	14,5	168
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	8,42	3,2	4,5	34,1	190
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	19,29	9,6	6,2	3,7	122
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,97			6,9	28
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	52	2,19	3,5	0,5	22,1	106
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,03	1,6	0,1	10,8	51
Итого		53,41	25,2	20,3	92,8	669
Полдник						
КИСЕЛЬ	150	1,22				
Итого		1,22				
Ужин						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	135	11,61	26,5	12,2	6,8	245
ЧАЙ	180	1,67	0,6		1,3	8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,46	1,8	0,7	12,1	62
ПЕЧЕНЬЕ	20	3,12	1,5	2	14,9	83
Итого		17,86	30,4	14,9	35,1	398
Всего		93,13	70,6	56,4	183,5	1547

Зав. производством (шеф-повар)

Деяшина

Деяшина М.А.