

Утверждаю

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



МЕНЮ
20 марта 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	17,92	8,2	10,4	27,1	237
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	7,64	1,4	7,2	9,9	109
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ МОЛОКА	200	1,55	0,2		10,6	43
Итого		27,10	9,8	17,6	47,6	389
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	2,35	0,3	0,1	4,5	26
Итого		2,35	0,3	0,1	4,5	26
Обед						
МОРКОВКА "СОЛОМКА"	30	1,90	0,6	3,1	5,8	55
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУР. БУЛ. СО СМЕТАНОЙ	250/10	18,46	3,4	8	21,8	173
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	180	26,71	3,8	5,9	36,1	214
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,64			9,7	39
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,76	2,8	0,2	18,4	87
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,09	3,3	0,4	21,1	101
Итого		53,55	13,9	17,6	112,9	669
Полдник						
КЕФИР	150	11,63	4,5	3,9	6,2	83
ПЕЧЕНЬЕ	20	3,38	1,5	2	14,9	83
Итого		15,00	6	5,9	21,1	166
Ужин						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	6,27	0,7		1,5	9
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	24,78	11	15,9	6	213
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	1,63	0,2		10,1	42
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,79	1	0,4	6,5	33
ЯБЛОКО	100	10,96	0,4	0,4	10,3	49
Итого		44,43	13,3	16,7	34,4	346
Всего		142,44	43,3	57,9	220,5	1596

Зав. производством (шеф-повар) *Деяшина* Деяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21

Голина Е.Г. /Голина Е.Г./



МЕНЮ
20 марта 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	14,60	6,7	8,4	21,8	191
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/6	6,03	1,4	5,5	9,8	95
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ МОЛОКА	180	1,21	0,1		8,5	34
Итого		21,83	8,2	13,9	40,1	320
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	2,36	0,3	0,1	4,5	26
Итого		2,36	0,3	0,1	4,5	26
Обед						
МОРКОВКА " СОЛОМКА"	30	1,69	0,6	2,1	4,8	41
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУР. БУЛ. СО СМЕТАНОЙ	200/8	16,41	2,7	5,6	18,1	136
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	160	22,79	3	4	30,1	169
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	2,31			9,7	39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,67	2,6	0,3	16,8	81
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,00	1,6	0,1	10,5	50
Итого		45,87	10,5	12,1	90	516
Полдник						
КЕФИР	140	10,85	4,2	3,6	5,8	77
ПРЯНИК	30	7,46	2,3	1,8	28,8	141
Итого		18,31	6,5	5,4	34,6	218
Ужин						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	5,51	0,6		1,3	8
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	20,35	8,4	13,7	5,9	182
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	1,33	0,2		8,2	33
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,79	1	0,4	6,5	33
ЯБЛОКО	100	10,96	0,4	0,4	10,3	49
Итого		38,94	10,6	14,5	32,2	305
Всего		127,31	36,1	46	201,4	1385

(Зав. производством (шеф)-повар)

Девяшина М.А.

Девяшина М.А.