

Утверждаю

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



МЕНЮ
14 марта 2023 г.
Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП ПШЕНИЧНЫЙ МОЛОЧНЫЙ	180	13,60	5,3	7,1	15,7	149
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	30/8/6	14,48	4,7	8,9	15,4	161
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	11,52	4,6	4,9	10,4	106
Итого		39,59	14,6	20,9	41,5	416
II Завтрак						
СУК ЯБЛОЧНЫЙ	180	16,92				
Итого		16,92				
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	1,92	0,2	1,3	2	20
СУП ХАРЧО НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ	200/8	17,94	6,1	7,5	22,7	183
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	100	5,35	4,9	2,9	22,1	134
ПАЛОЧКИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	40	24,86	13,4	8,2	10	179
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,87			7,6	30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,36	2,1	0,3	13,7	66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,89	1,4	0,1	9,3	44
Итого		55,20	28,1	20,3	87,4	656
Полдник						
СНЕЖОК	140	11,90				
ПЕЧЕНЬЕ	30	3,51	1,6	2	15,5	87
Итого		15,42	1,6	2	15,5	87
Ужин						
БЛОКО	100	10,47	0,4	0,4	9,8	47
МЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	12,85	5,8	8,7	1,7	107
САЛАТ НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,24	1,5	0,6	10,3	52
САЛАТ	180	0,21	0,1		0,2	1
Итого		24,77	7,8	9,7	22	207
Итого		151,90	52,1	52,9	166,4	1366

Составлено (зав. производством (шеф) повар) Деяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./



МЕНЮ
14 марта 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП ПШЕНИЧНЫЙ МОЛОЧНЫЙ	200	16,68	6,3	8,8	19,2	183
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	30/9/8	17,63	5,2	11,1	15,5	183
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	13,55	5,1	5,5	18,1	144
Итого		47,86	16,6	25,4	52,8	510
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	10,80	1	0,2	19,6	83
Итого		10,80	1	0,2	19,6	83
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	2,56	0,3	1,7	2,5	27
СУП ХАРЧО НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ	250/10	19,26	6,6	9,5	23	204
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	120	5,16	3,6	3,3	16,3	109
ПАЛОЧКИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	50	31,53	17	10,5	14,2	235
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,41			9,5	38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,94	3,1	0,4	19,6	94
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,56	2,5	0,2	16,3	77
Итого		64,42	33,1	25,6	101,4	784
Полдник						
СНЕЖОК	150	12,75				
ПЕЧЕНЬЕ	30	3,52	1,6	2	15,5	87
Итого		16,27	1,6	2	15,5	87
Ужин						
ЯБЛОКО	140	14,65	0,6	0,6	13,7	66
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	18,91	8,7	12,6	2,2	158
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	35	6,25	0,5	2,4	2	32
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,24	1,5	0,6	10,3	52
ЧАЙ	200	0,21	0,1		0,2	1
Итого		41,26	11,4	16,2	28,4	309
Всего		180,62	63,7	69,4	217,7	1773

Зав. производством (шеф-повар)

руч

Девяшина М.А.