

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Голоина Е.Г.



МЕНЮ
29 марта 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ	200	15,96	6,5	8,3	24,9	201
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 1/2	20	4,46	2,6	2,3	0,2	32
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	8,38	2,3	7,5	15,5	139
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	12,48	4,7	4,9	17,6	134
Итого		41,28	16,1	23	58,2	506
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	10,90	1	0,2	19,8	84
Итого		10,90	1	0,2	19,8	84
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/10	40,25	13,7	15,5	26,2	298
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	170	32,07	12,5	13	11,1	213
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,04			7,6	30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,12	3,3	0,4	21,4	103
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,82	2,9	0,2	19	90
Итого		78,29	32,4	29,1	85,3	734
Полдник						
ВАРЕНЕЦ	150	9,50				
Итого		9,50				
Ужин						
ПУДИНГ ТВОРОЖЕННЫЙ С ПОВИДЛОМ	160	58,82	26,4	21,1	39,7	458
ЧАЙ	180	0,36	0,1		0,3	2
Итого		59,18	26,5	21,1	40	460
Всего		199,16	76	73,4	203,3	1784

Составлено (шеф-повар) *Девяшина М.А.* Девяшина М.А.

Утвержден

Решением комиссии
ГБОУ СОШ № 21
(Голос Е.Г.)



МЕНЮ
28 марта 2023 г.
Время 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МЯГКАЯ	180	14,11	5,8	7,3	20,7	172
ВЯЦА ВАРЕНЬЕ 1/2	20	4,40	0,0	0,3	0,2	32
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	500	6,74	2,3	8,9	16,4	124
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МАСЛОМ	180	11,48	4,3	4,7	15	120
Итого		36,73	12	20,2	41,3	448
II Завтрак						
СОКОВ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	16,88				
Итого		16,88				
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	2000	38,03	12,3	10,8	28,6	288
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	180	28,73	11,3	10,7	8,2	180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,80			7,6	30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,69	2,7	0,4	17,1	82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,04	1,7	0,1	10,8	51
Итого		69,38	28	24,1	67,4	530
Полдник						
ВАРЕНЕЦ	140	8,73				
Итого		8,73				
Ужин						
ПУДИНГ ТВОРОЖЕННЫЙ С ПОВИДЛОМ	120	55,41	24,9	18,8	38	422
ЧАЙ	180	0,38	0,1		0,3	2
Итого		55,79	25	18,8	38,3	424
Всего		188,67	68	62,9	157	1471

Сва-производством (шеф-повар)

С.С.

Девяшина М.А.