

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./



## МЕНЮ

17 марта 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 МАННАЯ ШОКОЛАДНИЦА	180	16,62	6,8	8,5	25,3	207
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	4,49	2,6	2,3	0,2	32
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/6	6,51	2,2	5,6	14,8	119
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	13,49	5	5,5	16,9	138
<b>Итого</b>		<b>41,12</b>	<b>16,6</b>	<b>21,9</b>	<b>57,2</b>	<b>496</b>
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	1,79	0,2	0,1	3,4	20
<b>Итого</b>		<b>1,79</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>3,4</b>	<b>20</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	3,32	0,6	1,5	2,9	28
СУП ОСЕННИЙ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	200/9	19,38	5,5	10,2	10	154
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	33,96	11,5	11,4	22,9	240
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	2,49			10,1	40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,67	2,6	0,3	16,8	81
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,99	1,6	0,1	10,4	49
<b>Итого</b>		<b>61,81</b>	<b>21,8</b>	<b>23,5</b>	<b>73,1</b>	<b>592</b>
<b>Полдник</b>						
КЕФИР	140	10,91	4,2	3,7	5,8	77
<b>Итого</b>		<b>10,91</b>	<b>4,2</b>	<b>3,7</b>	<b>5,8</b>	<b>77</b>
<b>Ужин</b>						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЯЙЦОМ	140	14,05	9,9	8,8	51,1	322
ЧАЙ	180	0,97	0,2		7,4	30
ЯБЛОКО	100	10,24	0,4	0,4	9,6	46
<b>Итого</b>		<b>25,26</b>	<b>10,5</b>	<b>9,2</b>	<b>68,1</b>	<b>398</b>
<b>Всего</b>		<b>140,89</b>	<b>53,3</b>	<b>58,4</b>	<b>207,6</b>	<b>1583</b>

(Зав. производством (шеф-повар)

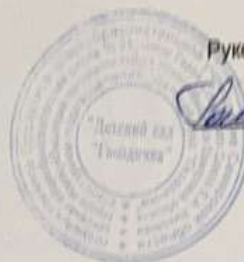
Девяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./



## МЕНЮ

17 марта 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 МАННАЯ ШОКОЛАДНИЦА	200	17,67	7,6	8,9	29,2	229
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	4,49	2,6	2,3	0,2	32
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	6,56	2,2	5,6	14,8	119
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	13,68	5,1	5,5	17,1	139
<b>Итого</b>		<b>42,40</b>	<b>17,5</b>	<b>22,3</b>	<b>61,3</b>	<b>519</b>
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	2,01	0,3	0,1	3,8	22
<b>Итого</b>		<b>2,01</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,8</b>	<b>22</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	3,08	0,5	1,5	2,7	27
СВЕКОЛЬНИК НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250/10	22,42	7,4	10,9	16,3	193
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	38,99	13	14,2	24,9	280
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,39			10,1	40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,09	3,3	0,4	21,1	101
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,74	2,8	0,2	18,2	86
<b>Итого</b>		<b>70,70</b>	<b>27</b>	<b>27,2</b>	<b>93,3</b>	<b>727</b>
<b>Полдник</b>						
КЕФИР	150	11,69	4,5	3,9	6,3	83
<b>Итого</b>		<b>11,69</b>	<b>4,5</b>	<b>3,9</b>	<b>6,3</b>	<b>83</b>
<b>Ужин</b>						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЯЙЦОМ	160	13,95	9,9	8,8	50,1	318
ЧАЙ	200	0,96	0,2		7,4	30
ЯБЛОКО	100	10,24	0,4	0,4	9,6	46
<b>Итого</b>		<b>25,16</b>	<b>10,5</b>	<b>9,2</b>	<b>67,1</b>	<b>394</b>
<b>Всего</b>		<b>151,96</b>	<b>59,8</b>	<b>62,7</b>	<b>231,8</b>	<b>1745</b>

(Зав. производством (шеф) повар)

*М.А.*

Девяшина М.А.