



Утверждаю

Руководитель учреждения  
ГБОУ ООШ № 21  
Галина Е.Г.

## МЕНЮ

22 мая 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	16,12	7,3	8	26,6	209
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	8,34	2,2	7,4	14,8	135
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,51	0,2		10,5	43
Итого:		25,97	9,7	15,4	51,9	387
<b>II Завтрак</b>						
АПЕЛЬСИН	80	13,52	0,7	0,2	6,2	33
Итого:		13,52	0,7	0,2	6,2	33
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	35	4,67	0,7	1,8	3,6	35
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУР-БУЛ	250	14,04	2,2	5,5	12,2	108
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	180	29,20	3,6	5,7	35	206
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,08			8,6	35
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,93	3	0,4	19,4	94
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,61	2,6	0,2	16,9	80
Итого:		53,53	12,1	13,6	95,7	558
<b>Полдник</b>						
КЕФИР	150	11,01	4,3	3,7	5,9	78
Итого:		11,01	4,3	3,7	5,9	78
<b>Ужин</b>						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЯЙЦОМ	160	15,31	9,9	10,8	49,5	334
ЧАЙ	180	0,19	0,1		0,2	1
Итого:		15,50	10	10,8	49,7	335
Итого:		119,54	36,8	43,7	209,4	1391

Зав. производством (шеф-повар) \_\_\_\_\_ Девяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

Голина Е.Г.

## МЕНЮ

22 мая 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	13,61	6,3	6,5	22,7	176
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/6	6,70	2,2	5,8	14,7	120
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,04	0,1		8,2	33
Итого		21,35	8,6	12,3	45,6	329
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО 1/2	70	9,00	0,3	0,3	6,4	31
Итого		9,00	0,3	0,3	6,4	31
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	3,80	0,6	1,5	2,8	28
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУР. Бул.	200	11,19	1,8	3,7	10,9	85
РЫБ ИЗ ПТИЦЫ	160	26,17	3,1	3,9	30,7	171
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,64			6,7	27
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,54	2,4	0,3	15,6	75
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,92	1,5	0,1	9,6	46
Итого		45,27	9,4	9,5	76,3	432
<b>Полдник</b>						
КЕФИР	140	10,28	4	3,4	5,5	71
Итого		10,28	4	3,4	5,5	71
<b>Ужин</b>						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЯЙЦОМ	140	13,43	9,1	8,8	44,7	291
ЧАЙ	180	0,16	0,1		0,1	1
Итого		13,59	9,2	8,8	44,8	251
Итого		99,49	31,5	34,3	178,6	1111

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А.