

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

*Голина Е.Г.* /Голина Е.Г./



**МЕНЮ**  
30 июня 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	180	14,33	6	7,2	21,1	174
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/6	6,68	2,2	5,7	15	121
КАКАО С МОЛОКОМ	180	8,72	3,3	3,6	11,3	92
Итого		29,74	11,5	16,5	47,4	387
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	2,09	0,1		6	25
Итого		2,09	0,1		6	25
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	25	0,92	0,2		1,3	6
СВЕКОЛЬНИК НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	200/8	21,75	5,5	6,8	14	141
СУФЛЕ ИЗ МЯСА С РИСОМ	140	46,52	14	15,5	5,3	216
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,36			6,2	25
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,29	2	0,3	13	63
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,90	1,4	0,1	9,4	44
Итого		72,72	23,1	22,7	49,2	495
<b>Полдник</b>						
КЕФИР	140	9,64	3,7	3,2	5,2	68
Итого		9,64	3,7	3,2	5,2	68
<b>Ужин</b>						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	130	27,65	15,9	9,8	40,5	316
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	180	2,18			6,5	27
Итого		29,83	15,9	9,8	47	343
Всего		144,02	54,3	52,2	154,8	1318

Зав. производством (шеф-повар)

*Вася*

Девяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 2

*Голына Е.И.*

# МЕНЮ

30 июня 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	200	15,88	6,8	7,9	23,3	193
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	8,33	2,2	7,4	15,1	136
КАКАО С МОЛОКОМ	200	9,70	3,7	4,1	12,7	103
Итого		33,91	12,7	19,4	51,1	432
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	2,51	0,1		7,2	30
Итого		2,51	0,1		7,2	30
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	30	1,10	0,3		1,5	8
СВЕКОЛЬНИК НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250/10	26,71	6,7	8,6	16	168
СУФЛЕ ИЗ МЯСА С РИСОМ	160	53,14	16	17,6	5,9	247
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,74			8,1	32
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,61	2,5	0,3	16,3	78
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,57	2,5	0,2	16,4	77
Итого		85,88	28	26,7	64,2	610
<b>Полдник</b>						
КЕФИР	150	10,32	4	3,5	5,5	73
Итого		10,32	4	3,5	5,5	73
<b>Ужин</b>						
ПИЦЦА С ТВОРОГОМ	150	31,90	18,5	11,2	46,6	364
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	200	2,43	0,1	0,1	7,3	30
Итого		34,33	18,6	11,3	53,9	394
Итого		166,96	63,4	60,9	181,9	1539

Зав. производством (шеф-повар)

*Девяшина М.А.*

Девяшина М.А.