

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ СОШ № 21
Голына Е.Г.

МЕНЮ

29 августа 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белок, г	Жир, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧМЕННЫЙ	200	16,45	5,3	8,3	12,5	172
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	308	8,36	2,3	7,4	10	140
КАКАО С МОЛОКОМ	200	12,81	4,9	5,3	17,8	140
Итого		37,72	13,1	21,2	52,4	452
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	180	3,04	0,1	0,1	0,4	38
Итого		3,04	0,1	0,1	0,4	38
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	35	4,17	0,4	1,9	1,3	28
ЩИ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250/10	24,11	6,7	7,9	16	100
РИС ОТВАРНОЙ	140	9,22	3,2	5,4	34	108
БИТОНКИ ИЗ ГОВЛАДИНЫ	80	48,22	12	15,5	1,8	168
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,30			8,1	33
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,79	2,8	0,4	19	87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,84	2,9	0,2	19,2	91
Итого		91,44	28	31,3	97,8	700
Полдник						
КЕФИР	150	9,85	3,8	3,3	5,3	70
Итого		9,85	3,8	3,3	5,3	70
Ужин						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	30	1,20	0,3		1,8	8
Пудинг из творога со сгущенным молоком	150	54,19	22,8	16,8	22,8	333
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,96	0,1	0,1	1,8	11
Итого		56,35	23	16,9	26	352
Всего		136,40	68	72,8	190,7	1706

Зав. производством (шеф-повар)

Девячина М.А.

Девячина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голова Е.Г./



МЕНЮ

29 августа 2023 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ	180	13,93	5,1	7,1	15,4	147
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	6,76	2,3	5,8	15,9	125
КАКАО С МОЛОКОМ	180	12,67	4,8	5,2	15,7	130
Итого		33,35	12,2	18,1	47	402
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	150	2,54	0,1	0,1	7,8	32
Итого		2,54	0,1	0,1	7,8	32
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	30	3,57	0,3	1,6	1,3	22
ЩИ НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ	200/10	19,41	5,4	6,3	12,1	128
РИС ОТВАРНОЙ	120	7,72	2,7	4,7	29,1	170
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	42,42	10,7	13,7	1,5	172
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,88			6,5	26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,05	1,7	0,1	11	52
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,43	2,3	0,3	14,4	69
Итого		77,47	23,1	26,7	75,9	639
Полдник						
КЕФИР	140	9,19	3,6	3,1	4,9	66
Итого		9,19	3,6	3,1	4,9	66
Ужин						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	30	1,20	0,3		1,6	8
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	47,13	19,9	14,4	21,2	297
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,72	0,1		1,4	8
Итого		49,05	20,3	14,4	24,2	313
Всего		171,60	59,3	62,4	159,8	1451

Зав. производством (шеф-повар) _____ Девяшина М.А.