

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Голоина Е.Г.

МЕНЮ
12 сентября 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 | 16,96 | 6,7 | 8,6 | 25,6 | 208 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 30/9 | 12,11 | 4,7 | 4,1 | 15,3 | 117 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 13,86 | 5,2 | 5,7 | 17,6 | 145 |
| Итого | | 42,93 | 16,6 | 18,4 | 58,5 | 470 |
| II Завтрак | | | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,85 | 0,1 | | 1,6 | 10 |
| Итого | | 0,85 | 0,1 | | 1,6 | 10 |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА | 35 | 1,89 | 0,4 | 2,1 | 3,6 | 35 |
| СУП ВЕРМЕШЕЛЕВЫЙ НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ | 250/10 | 29,19 | 7,8 | 10,6 | 19,5 | 206 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 14,87 | 2,3 | 4,4 | 12,9 | 102 |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | 55,83 | 13,8 | 15,4 | 1 | 197 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 1,98 | | | 8,5 | 34 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 1,58 | 2,5 | 0,3 | 16 | 77 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 35 | 1,53 | 2,4 | 0,2 | 15,9 | 75 |
| Итого | | 106,88 | 29,2 | 33 | 77,4 | 726 |
| Полдник | | | | | | |
| СНЕЖОК | 150 | 10,27 | | | | |
| Итого | | 10,27 | | | | |
| Ужин | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ СО СВЕКЛОЙ И ПОВИДЛОМ | 140 | 12,24 | 7,7 | 6,1 | 52,3 | 295 |
| ЧАЙ | 200 | 0,43 | 0,2 | | 0,4 | 2 |
| Итого | | 12,67 | 7,9 | 6,1 | 52,7 | 297 |
| Всего | | 173,59 | 53,8 | 57,5 | 190,2 | 1503 |

Зав. производством (ш.н.ф.) повар)

Девяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

Голина Е. Г.

МЕНЮ
12 сентября 2023 г.

Ясли 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МАННАЯ | 180 | 15,28 | 6 | 7,9 | 23 | 187 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 30/8 | 8,34 | 4,3 | 3,5 | 15,3 | 110 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 11,47 | 4,3 | 4,8 | 14,5 | 119 |
| Итого | | 35,10 | 14,6 | 16,2 | 52,8 | 416 |
| II Завтрак | | | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,63 | 0,1 | | 1,2 | 7 |
| Итого | | 0,63 | 0,1 | | 1,2 | 7 |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА | 30 | 1,61 | 0,4 | 1,7 | 3,1 | 30 |
| СУП ВЕРМЕШЕЛЕВЫЙ НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ | 200/10 | 23,32 | 6,4 | 8,5 | 15,7 | 164 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 130 | 12,17 | 1,9 | 3,8 | 11,2 | 88 |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 41,85 | 10,4 | 11,5 | 0,8 | 148 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 1,55 | | | 6,6 | 27 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 1,45 | 2,3 | 0,3 | 14,6 | 70 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 0,87 | 1,4 | 0,1 | 9,1 | 43 |
| Итого | | 82,82 | 22,8 | 25,9 | 61,1 | 570 |
| Полдник | | | | | | |
| СНЕЖОК | 140 | 9,58 | | | | |
| Итого | | 9,58 | | | | |
| Ужин | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ПОВИДЛОМ | 140 | 12,14 | 7,4 | 6,1 | 50,5 | 287 |
| ЧАЙ | 180 | 0,37 | 0,1 | | 0,3 | 2 |
| Итого | | 12,51 | 7,5 | 6,1 | 50,8 | 289 |
| Всего | | 140,63 | 45 | 48,2 | 165,9 | 1282 |

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