

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Голына Е.Г.

МЕНЮ
19 сентября 2023 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5,30	4,6	3,9	29,2	171
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/8	11,37	4,5	3,7	15,9	115
КОБИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	12,47	4,7	5	15,3	126
Итого		29,22	13,8	12,6	60,4	412
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ	150	1,78	0,1		5,7	24
Итого		1,78	0,1		5,7	24
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	35	4,10	0,4	1,7	1,4	23
СУП ОВОЩНОЙ НА М.К.Б	200	20,00	5,9	5,2	14,1	128
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,46	2,9	3,6	21,2	129
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	30,05	8,9	11	3,7	151
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,50			6,5	26
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,45	2,3	0,3	14,8	70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,99	1,6	0,1	10,3	49
Итого		80,35	22	21,9	71,8	576
Полдник						
СНЕЖОК	140	0,22				
Итого		0,22				
Ужин						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	30	1,13	0,3		1,7	8
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130	51,32	21,5	14,4	21	303
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,81	0,1		1,2	7
Итого		53,06	21,9	14,4	23,9	318
Всего		162,63	57,8	48,9	161,8	1330

Зав. производством (шеф-повар)

М.А. Девяшина

Девяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21

Г.И. Голина / Голина Е.Г./

МЕНЮ
19 сентября 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,73	5,7	4,9	36,5	213
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/9	12,22	4,7	3,9	15,9	118
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,13	5,2	5,6	18	145
Итого		33,08	15,6	14,4	70,4	476
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ	180	2,14	0,1		6,9	29
Итого		2,14	0,1		6,9	29
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	4,69	0,4	2	1,6	26
СУП ОВОЩНОЙ НА М.К.Б С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	25,77	7,3	6,6	17,7	160
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,26	3,5	4,1	25,1	152
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	49,12	12	14,7	5	201
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,93			8,3	33
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,81	2,9	0,4	18,3	88
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,72	2,7	0,2	18	85
Итого		90,31	28,8	28	94	745
Полдник						
СНЕЖОК	150	9,88				
Итого		9,88				
Ужин						
СВЕКЛА (ПОРЦИЯМИ)	30	0,95	0,4		2,3	11
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	140	55,23	23,1	15,4	22,5	326
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,82	0,1		1,6	9
Итого		56,99	23,6	15,4	26,4	346
Всего		192,39	68,1	57,8	197,7	1596

Зав. производством (шеф-повар)

М.А. Девяшина

Девяшина М.А.