

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Голина Е.Г.

МЕНЮ
20 сентября 2023 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ	180	14,10	5,4	7,8	15,6	155
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,91	5,1	4,6	0,3	63
БАТОН	30	1,90	2,3	0,9	15,7	80
КАКАО С МОЛОКОМ	180	11,65	4,5	4,9	14,5	121
<i>Итого</i>		36,56	17,3	18,2	46,1	419
II Завтрак						
ЯГОДИТКО ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,60	0,1		1,2	7
<i>Итого</i>		0,60	0,1		1,2	7
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	5,22	0,6	2,3	1,9	31
ЩИ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	200/8	20,73	5,5	7,7	15,6	156
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5,47	4,6	4	29	170
ОПАДЬЯ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	22,21	10,4	8,1	2,5	137
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,49			6,6	26
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,42	2,2	0,3	14,3	69
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,96	1,5	0,1	10,1	48
<i>Итого</i>		57,49	24,8	22,5	80	636
Полдник						
КЕФИР	140	9,34	3,6	3,1	5	66
ПЕЧЕНЬЕ	20	3,34	1,5	1,9	14,4	81
<i>Итого</i>		12,68	5,1	5	19,4	147
Ужин						
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	130	25,40	8,8	8,5	25,9	216
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,84	1	0,4	7	36
ЧАЙ	180	0,32	0,1		0,3	2
<i>Итого</i>		26,57	9,9	8,9	33,2	254
<i>Всего</i>		133,90	57,2	54,6	179,9	1463

(~~За производством~~ повар)

Девяшина М.А.

Девяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ СОШ № 21
Иголина Е.Г.

МЕНЮ
20 сентября 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ	200	15,83	5,1	8,6	17,3	172
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	8,91	5,1	4,6	0,3	83
БАТОН	30	1,90	2,3	0,9	15,7	80
КАША С МОЛОКОМ	200	12,95	5,1	5,3	18,2	124
Итого		39,29	18,6	19,4	49,5	449
II Завтрак						
САЛАТ ИЗ ПЛОДОВ ШПИГОВНИКА	180	0,80	0,1		1,8	9
Итого		0,80	0,1		1,8	9
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	5,21	0,8	2,3	1,9	31
БОРЩ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250/9	26,23	6,9	9,5	20,7	199
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,80	5,6	4,9	36,2	213
ОЛАДЬЯ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	25,24	12,1	9,1	2,8	154
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,91			8,5	34
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,77	2,8	0,4	17,9	86
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,69	2,7	0,2	17,6	83
Итого		68,84	30,7	28,4	105,8	800
Полдник						
КЕФИР	150	10,01	3,9	3,4	5,4	71
ПЕЧЕНЬЕ	20	3,34	1,5	1,9	14,4	81
Итого		13,35	5,4	5,3	19,8	152
Ужин						
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	150	29,33	10,3	9,8	29,8	250
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,84	1	0,4	7	36
ЧАЙ	200	0,41	0,2		0,3	2
Итого		30,58	11,5	10,2	37,1	288
Всего		152,97	66,3	61,3	213,6	1698

Ваш производитель (подпись повара)

Девицина М.А.

Девицина М.А.