

Утверждаю

Руководитель учреждения  
ГБОУ СОШ № 21  
Голина Е. Г.

**МЕНЮ**  
9 октября 2023 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	180	13,85	4,8	7	16,2	148
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/6	6,48	2,3	5,8	15,4	121
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	12,14	4,6	4,9	15,2	123
Итого		32,48	11,7	17,5	46,8	392
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,61	0,1		1,2	7
Итого		0,61	0,1		1,2	7
<b>Обед</b>						
СУП ОВОЩНОЙ НА КУР. БУЛ. СО СМЕТАНОЙ	200/8	12,19	2,3	4,9	14,8	113
РАГУ ОВОЩНОЕ	140	13,58	4	3,6	25,1	150
КОТЛЕТА ИЗ КУР	80	18,09	1,4	4	1,9	49
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	1,93			6,7	27
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,43	2,3	0,3	14,5	70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,97	1,5	0,1	10,2	48
Итого		48,19	11,5	12,9	73,2	457
<b>Полдник</b>						
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	3,85			12,4	49
Итого		3,85			12,4	49
<b>Ужин</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/20	48,40	20,2	14,1	16,2	277
ЧАЙ	180	0,15	0,1		0,1	1
Итого		48,55	20,3	14,1	16,3	278
Всего		133,67	43,6	44,5	149,9	1183

Зав. производством (шеф-повар)

*Деяшина*

Деяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения  
ГБОУ ООШ № 21

*М.А. Деяшина* /Голина Е.Г./

**МЕНЮ**  
9 октября 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	200	15,34	5,3	7,6	18	164
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	8,02	2,3	7,1	15,5	135
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	13,51	5	5,4	16,8	137
Итого		36,87	12,6	20,1	50,3	436
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,81	0,1		1,6	9
Итого		0,81	0,1		1,6	9
<b>Обед</b>						
СУП ОВОЩНОЙ НА КУР. БУЛ. СО СМЕТАНОЙ	250/9	15,24	2,7	6,1	18,5	142
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	14,55	4,4	4	26,8	161
КОТЛЕТА ИЗ КУР	70	21,15	1,6	4,8	2,1	58
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,35			8,5	34
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,70	2,7	0,2	17,8	84
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,79	2,8	0,4	18,1	87
Итого		56,79	14,2	15,5	91,8	568
<b>Полдник</b>						
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	4,64	0,1		14,8	60
Итого		4,64	0,1		14,8	60
<b>Ужин</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	57,15	24	16,8	19	327
ЧАЙ	200	0,21	0,1		0,2	1
Итого		57,36	24,1	16,8	19,2	328
Всего		156,48	51,1	62,4	177,7	1395

Зав. производством (шеф-повар)

*Деяшина*

Деяшина М.А.