

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Галина Е. Г.

МЕНЮ
10 октября 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 | 15,10 | 5,8 | 8 | 22,1 | 183 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 30/8 | 6,71 | 4 | 3,1 | 15 | 106 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 11,18 | 4,2 | 4,7 | 14,1 | 115 |
| Итого | | 32,98 | 14 | 15,8 | 51,2 | 403 |
| II Завтрак | | | | | | |
| НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ | 150 | 2,02 | 0,1 | | 7,9 | 32 |
| Итого | | 2,02 | 0,1 | | 7,9 | 32 |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 35 | 3,09 | 0,4 | 1,6 | 1,2 | 20 |
| СУП ВЕРМШЕЛЕВЫЙ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ | 200/10 | 24,26 | 6,7 | 8,8 | 16 | 169 |
| ЗРАЗА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 130 | 55,06 | 14,7 | 15 | 17 | 261 |
| КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 1,45 | | | 6,3 | 25 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 1,50 | 2,4 | 0,3 | 15,1 | 73 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 0,91 | 1,4 | 0,1 | 9,5 | 45 |
| Итого | | 86,26 | 25,6 | 25,8 | 65,1 | 593 |
| Полдник | | | | | | |
| СНЕЖОК | 140 | 10,49 | | | | |
| Итого | | 10,49 | | | | |
| Ужин | | | | | | |
| САЛАТ СТЕПНОЙ | 100 | 4,30 | 0,9 | 1,9 | 3,9 | 38 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 8,91 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| БАТОН | 20 | 1,21 | 1,5 | 0,6 | 10 | 51 |
| ЧАЙ | 180 | 0,19 | 0,1 | | 0,2 | 1 |
| Итого | | 14,61 | 7,6 | 7,1 | 14,4 | 153 |
| Всего | | 146,37 | 47,3 | 48,7 | 138,6 | 1181 |

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения
ТБОУ СОШ № 21
Топина Е.Г.

МЕНЮ
10 октября 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 | 16,75 | 6,5 | 8,7 | 24,5 | 203 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 300 | 11,48 | 4,4 | 3,6 | 15 | 112 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 13,51 | 5,1 | 5,5 | 17,1 | 141 |
| Итого | | 41,73 | 16 | 17,8 | 56,6 | 456 |
| II Завтрак | | | | | | |
| НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ | 180 | 2,42 | 0,1 | | 9,4 | 38 |
| Итого | | 2,42 | 0,1 | | 9,4 | 38 |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 40 | 3,52 | 0,4 | 1,7 | 1,3 | 23 |
| СУП ВЕРМЕШЕЛЕВЫЙ НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ | 250/10 | 30,32 | 8,2 | 10,8 | 20 | 211 |
| ЗРАЗА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 140 | 59,25 | 15,8 | 16 | 18,4 | 261 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 1,87 | | | 8,1 | 33 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 1,84 | 2,6 | 0,3 | 16,5 | 80 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 35 | 1,59 | 2,5 | 0,2 | 16,6 | 78 |
| Итого | | 98,20 | 29,5 | 29 | 80,9 | 706 |
| Полдник | | | | | | |
| СНЕЖОК | 150 | 11,24 | | | | |
| Итого | | 11,24 | | | | |
| Ужин | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ | 130 | 7,03 | 1,8 | 2,5 | 9,3 | 66 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 8,91 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| БАТОН | 20 | 1,21 | 1,5 | 0,6 | 10 | 51 |
| ЧАЙ | 200 | 0,22 | 0,1 | | 0,2 | 1 |
| Итого | | 17,37 | 8,5 | 7,7 | 19,8 | 184 |
| Всего | | 170,97 | 54,1 | 54,5 | 166,7 | 1384 |

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина

Девяшина М.А.