

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ СОШ № 21
Галина Е.Г.

МЕНЮ
29 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 ШОКОЛАДНИЦА	200	15,71	6,6	7,6	24,2	193
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	8,16	2,3	7,2	15,6	137
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	14,15	5,1	5,5	18,5	145
Итого		38,02	14,2	20,3	58,3	475
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	180	2,55	0,1	0,1	8,6	35
Итого		2,55	0,1	0,1	8,6	35
Обед						
СУП ХОРЧО	250	27,57	7,4	9,2	22,2	202
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	5,93	1,8	1,6	10,7	64
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	45,77	11,3	12,9	1	165
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,98			8,6	35
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,68	2,6	0,4	16,9	81
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,61	2,6	0,2	16,8	79
Итого		84,53	25,7	24,3	76,2	626
Полдник						
ВАРЕНЕЦ	150	9,84				
ПЕЧЕНЬЕ	30	4,04	1,8	2,3	17,4	98
Итого		13,88	1,8	2,3	17,4	98
Ужин						
ВИНЕГРЕТ	130	11,23	2,7	3	12,2	88
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	9,04	5,1	4,6	0,3	62
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,84	1	0,4	7	38
ЧАЙ	200	0,39	0,2		0,3	2
Итого		21,50	9	8	19,8	188
Всего		160,48	50,8	55	180,3	1423

Зав. производством (шеф-повар)



Деяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Головина Е.Г.

МЕНЮ
29 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 ШОКОЛАДНИЦА	180	14,16	6,1	6,9	21,9	175
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	6,60	2,3	5,7	15,5	122
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	11,04	4,3	4,6	15	119
Итого		32,40	12,7	17,2	52,4	416
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	150	2,12			7,1	29
Итого		2,12			7,1	29
Обед						
СУП ХОРЧО	200	22,04	5,9	7,4	17,6	161
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	6,94	1,6	1,4	8,1	52
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	39,50	9,7	11,2	0,8	143
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,53			6,7	27
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,34	2,1	0,3	13,5	65
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,92	1,5	0,1	9,6	45
Итого		72,27	20,8	20,4	56,3	493
Полдник						
ВАРЕНЕЦ	140	9,18				
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,69	1,2	1,5	11,6	65
Итого		11,88	1,2	1,5	11,6	65
Ужин						
ВИНЕГРЕТ	100	8,64	2,1	2,3	9,5	68
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	9,04	5,1	4,6	0,3	63
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,84	1	0,4	7	36
ЧАЙ	180	0,28	0,1		0,2	1
Итого		18,80	8,3	7,3	17	168
Всего		137,48	43	46,4	144,4	1171

Зав. производством (шеф-повар)

Девячина М.А.