

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Голина Е.Г.

МЕНЮ
6 октября 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ	200	16,90	4,7	8,5	11,7	144
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	6,68	2,3	5,7	15,7	124
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	13,76	5,2	5,6	16,5	140
Итого		37,34	12,2	19,8	43,9	408
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,64	0,1		1,3	7
Итого		0,64	0,1		1,3	7
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	3,36	0,3		0,8	5
СУП ХОРЧО	250	30,98	7,9	11	19,6	211
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	11,21	2,3	4,4	15	111
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	51,71	12,7	14,2	1	162
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	1,86			8,3	34
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,64	2,6	0,3	16,5	79
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,55	2,5	0,2	16,2	76
Итого		102,30	28,3	30,1	77,4	698
Полдник						
ВАРЕНЕЦ	150	12,20				
Итого		12,20				
Ужин						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ	150	27,14	10,6	13,5	5,5	188
ЧАЙ	200	0,23	0,1		0,2	1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,24	1,5	0,6	10,3	52
Итого		28,61	12,2	14,1	16	241
Всего		181,09	52,8	64	138,6	1354

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А.

Утверждаю

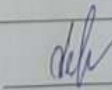
Руководитель учреждения
ГБОУ СОШ № 21
Галина Е.Г.

МЕНЮ
6 октября 2023 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ	180	15,23	4,2	7,8	10,5	130
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	6,75	2,3	5,7	15,7	124
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	11,49	4,4	4,8	14,4	119
Итого		33,47	10,9	18,3	40,6	373
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,1		1	6
Итого		0,49	0,1		1	6
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	3,36	0,3		0,8	5
СУП ХОРЧО	200	24,84	6,6	9	15,6	170
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	9,69	2,2	3,6	13,7	96
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	44,55	10,9	12,2	0,8	158
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	1,45			6,6	26
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,31	2,1	0,3	13,2	64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,88	1,4	0,1	9,2	44
Итого		86,07	23,5	25,2	59,9	563
Полдник						
ВАРЕНЕЦ	140	11,39				
Итого		11,39				
Ужин						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ	130	20,87	7,6	10,6	4,7	144
ЧАЙ	180	0,15	0,1		0,1	1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,24	1,5	0,6	10,3	52
Итого		22,25	9,2	11,2	15,1	197
Всего		153,67	43,7	54,7	116,6	1139

Зав. производством (шеф-повар)



Девяшина М.А.