

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ СОШ № 21

Г. С. Соколов / Голина В. Г.

МЕНЮ
11 октября 2023 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП КУЛЕШ	180	14,21	5,4	7,3	16,5	154
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/6	6,72	2,3	5,8	15,7	124
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	11,58	4,3	4,7	14,8	119
Итого		32,51	12	17,8	47	397
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,65	0,1		1,3	7
Итого		0,65	0,1		1,3	7
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	2,63	0,4	1	2,8	22
ЩИ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	200/8	23,13	6,1	8	15,1	158
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	34,87	17,6	12	4,3	211
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,44			6,3	25
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,33	2,1	0,3	13,4	65
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,90	1,4	0,1	9,4	45
Итого		64,30	27,6	21,4	51,3	526
Полдник						
КЕФИР	140	9,95	3,9	3,3	5,3	71
Итого		9,95	3,9	3,3	5,3	71
Ужин						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	5,27	1,8	2,3	11,1	73
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) В ТОМАТНОМ СОУСЕ	40	20,27	5,3	5,3	1,4	75
ЧАЙ	180	0,18	0,1		0,1	1
Итого		25,72	7,2	7,6	12,6	147
Всего		133,13	50,8	50,1	117,5	1148

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина

Девяшина М. А.

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Галина Е.Г.

МЕНЮ
11 октября 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП КУЛЕШ	200	15,77	6	8	18,4	171
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	8,35	2,3	7,4	15,8	139
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,01	5,1	5,5	18,2	145
Итого		38,13	13,4	20,9	52,4	455
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,87	0,1		1,6	10
Итого		0,87	0,1		1,6	10
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	35	2,88	0,5	1,2	3,3	26
СВЕКОЛЬНИК НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250/8	28,70	7,2	9,9	20,3	201
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	140	39,22	19,7	13,3	5	236
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,85			8,1	32
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,66	2,6	0,3	16,7	81
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,58	2,5	0,2	16,5	78
Итого		75,90	32,5	24,9	69,9	654
Полдник						
КЕФИР	150	10,66	4,1	3,6	5,7	76
Итого		10,66	4,1	3,6	5,7	76
Ужин						
КАША ГОРОХОВАЯ	140	3,85	13,6	2,6	28,4	192
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50	25,65	6,6	6,8	2,2	95
ЧАЙ	200	0,22	0,1		0,2	1
Итого		29,73	20,3	9,4	30,8	288
Всего		155,28	70,4	58,8	160,4	1483

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина

Девяшина М.А.