

Утверждаю

Руководитель учреждения  
ГБОУ ООШ № 21  
/Голина Е.Г./

**МЕНЮ**  
13 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>						
КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	200	19,84	6,9	8	25,7	205
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	8,15	2,3	7,2	15,6	137
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,11	5,1	5,6	18,3	146
Итого		42,10	14,3	20,8	59,6	488
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,65	0,1		1,3	7
Итого		0,65	0,1		1,3	7
<b>Обед</b>						
СУП РИСОВЫЙ НА М.К.Б	250	28,42	7,6	8,9	17,5	180
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	5,63	1,7	1,5	10,2	61
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	51,72	12,6	14,3	0,8	182
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,00			8,4	34
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,91	3	0,4	19,3	93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,55	2,5	0,2	16,2	77
Итого		91,24	27,4	25,3	72,4	627
<b>Полдник</b>						
ВАРЕНЕЦ	150	10,68				
Итого		10,68				
<b>Ужин</b>						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	160	16,66	11,2	8,3	53,3	334
ЧАЙ	200	0,22	0,1		0,2	1
ЯБЛОКО	60	8,78	0,2	0,2	5,8	28
Итого		25,66	11,5	8,5	59,3	363
Всего		170,33	53,3	54,6	192,6	1485

Зав. производством (шеф-повар) \_\_\_\_\_ Девяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения  
ГБОУ ООШ №  
*Галина Е.*

**МЕНЮ**  
13 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>						
КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	180	17,88	6,3	7,4	23	185
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	8,56	2,3	5,6	15,5	122
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	11,67	4,4	4,7	14,9	120
Итого		36,11	13	17,7	53,4	427
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,48	0,1		0,9	
Итого		0,48	0,1		0,9	
<b>Обед</b>						
СУП РИСОВЫЙ НА М.К.Б	200	22,76	6,1	7,1	14	14
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	8,43	1,4	1,3	7,4	4
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	44,59	11	12,2	0,7	15
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,56			6,5	2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,53	2,4	0,3	15,4	7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,89	1,4	0,1	9,3	4
Итого		77,75	22,3	21	53,3	41
<b>Полдник</b>						
ВАРЕНЕЦ	140	9,97				
Итого		9,97				
<b>Ужин</b>						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	140	14,66	10,3	6,5	48,3	2
ЧАЙ	180	0,17	0,1		0,1	
ЯБЛОКО	60	8,78	0,2	0,2	5,8	
Итого		23,61	10,6	6,7	54,2	3
Всего		147,91	46	45,4	161,8	11

Зав. производством (шеф-повар) \_\_\_\_\_ Девяшина М.А.