

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ СОШ № 21

Галина Е.Г.

МЕНЮ
19 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 МОЛОЧНАЯ	200	16,73	5	7,9	10,9	133
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/9	7,94	4,5	3,9	15,3	115
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	13,87	5,1	5,5	18,1	144
Итого		38,55	14,6	17,3	44,3	392
II Завтрак						
ЯБЛОКО 1/2	60	9,08	0,2	0,2	6	29
Итого		9,08	0,2	0,2	6	29
Обед						
СУП МОСКОВСКИЙ НА М.К.Б.	250	18,78	5,6	7,1	23,8	184
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	7,49	2,6	2,9	16,9	105
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	37,12	12,4	6	1,8	112
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,93			8,5	34
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,71	2,7	0,4	17,2	83
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,50	2,4	0,2	15,7	74
Итого		68,53	25,7	16,6	83,9	592
Полдник						
КИСЕЛЬ	180	1,13				
Итого		1,13				
Ужин						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	8,56	2,6	4	8,2	83
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,23	1,5	0,6	10,2	52
ЧАЙ	200	0,23	0,1		0,2	1
Итого		10,02	4,2	4,6	18,6	136
Всего		127,31	44,7	38,7	152,8	1153

Зав. производством (шеф-повар)

Демина

Демина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ СОШ № 21
Голова Е.Г.

МЕНЮ
19 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 МОЛОЧНАЯ	180	14,32	4,2	7	9,6	120
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/8	5,92	3,8	2,9	15,3	103
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	12,30	4,6	4,9	15,3	125
Итого		32,55	12,6	14,8	40,2	348
II Завтрак						
ЯБЛОКО 1/2	60	9,08	0,2	0,2	6	29
Итого		9,08	0,2	0,2	6	29
Обед						
СУП МОСКОВСКИЙ НА М.К.Б.	200	15,03	4,6	5,6	19	147
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	5,97	2,2	2,3	13,6	84
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	27,82	9,3	4,5	1,4	84
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,50			6,6	27
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,36	2,1	0,3	13,8	66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	2,4	0,2	15,7	74
Итого		53,19	20,6	12,9	70,1	482
Полдник						
КИСЕЛЬ	150	0,94				
Итого		0,94				
Ужин						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	7,44	2,3	3,5	7	72
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,23	1,5	0,6	10,2	52
ЧАЙ	180	0,17	0,1		0,1	1
Итого		8,84	3,9	4,1	17,3	125
Всего		104,61	37,3	32	133,6	984

Зав. производством (шеф-повар)

Деяшина М.А.

Деяшина М.А.