

Утверждаю

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



МЕНЮ
2 ноября 2023 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------------|-------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| СУП ЯЧНЕВЫЙ | 200 | 15,39 | 5,8 | 7,7 | 18 | 166 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 40/9 | 7,04 | 3,8 | 3,3 | 12,4 | 96 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 14,64 | 5,4 | 5,8 | 18,2 | 149 |
| Итого | | 37,07 | 15 | 16,8 | 48,6 | 411 |
| II Завтрак | | | | | | |
| БАНАН | 100 | 12,59 | 1,4 | 0,5 | 19,5 | 89 |
| Итого | | 12,59 | 1,4 | 0,5 | 19,5 | 89 |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ТЁПЛЫЙ | 80 | 11,09 | 1,1 | 6,4 | 6 | 88 |
| СУП С КЛЕЦКАМИ НА М.К.Б | 250 | 18,64 | 5,9 | 7,9 | 20,1 | 176 |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 80 | 4,20 | 1,5 | 2,3 | 11,7 | 73 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 80 | 35,36 | 12 | 5,8 | 5,5 | 123 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 1,85 | | | 8,5 | 34 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 1,87 | 2,9 | 0,4 | 18,8 | 91 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 35 | 1,79 | 2,8 | 0,2 | 18,7 | 88 |
| Итого | | 74,80 | 26,2 | 23 | 89,3 | 673 |
| Полдник | | | | | | |
| КИСЕЛЬ | 150 | 1,02 | | | | |
| Итого | | 1,02 | | | | |
| Ужин | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 100 | 6,37 | 5,7 | 4,6 | 25,9 | 168 |
| ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ | 60 | 23,87 | 12,5 | 6,5 | 3,6 | 139 |
| ЧАЙ | 200 | 0,96 | 0,1 | | 9,7 | 39 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,23 | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 52 |
| Итого | | 32,43 | 19,8 | 11,7 | 49,4 | 398 |
| Всего | | 157,91 | 62,4 | 52 | 206,8 | 1571 |

(Зав. производством (шеф-повар) _____

Девяшина М.А.

Утверждено

Руководитель учреждения
ГБОУ СОШ № 21
Голуба Е.Г.



МЕНЮ
2 ноября 2023 г.
Ясли 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Энергетический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------|-------|------------|-----------------------|--------|-------------|-------------------------------|
| | | | Белок, г | Жир, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| Чай заварной | 100 | 11,80 | 0,2 | 0,1 | 18,1 | 100 |
| Печенье с сыром | 200 | 8,27 | 3,9 | 2,8 | 15,4 | 90 |
| Молочный суп с макаронами | 100 | 12,11 | 4,9 | 4,2 | 14,3 | 100 |
| Итого | | 30,28 | 15,3 | 14,2 | 45,7 | 300 |
| В Завтрак | | | | | | |
| Молоко | 100 | 12,80 | 1,4 | 0,3 | 18,1 | 90 |
| Итого | | 12,80 | 1,4 | 0,3 | 18,1 | 90 |
| Обед | | | | | | |
| Суп куриный | 80 | 8,71 | 3,4 | 4,1 | 4,8 | 90 |
| Суп с клецками на м.к.б. | 200 | 14,80 | 4,8 | 4,4 | 16 | 140 |
| Картофель запеченный | 80 | 8,17 | 1,1 | 1,9 | 8,8 | 70 |
| Котлеты рыбные | 80 | 20,40 | 9,2 | 4,3 | 4,1 | 90 |
| Компот из фруктов с сахаром | 100 | 1,44 | | | | 70 |
| Хлеб ржаногречовый бездрожжевой | 40 | 1,80 | 2,4 | 0,3 | 18,1 | 70 |
| Хлеб пшеничный бездрожжевой | 20 | 1,20 | 1,8 | 0,1 | 18,1 | 30 |
| Итого | | 64,74 | 19,4 | 17,4 | 66 | 400 |
| Полдник | | | | | | |
| Чай с ль | 100 | 1,20 | | | | |
| Итого | | 1,20 | | | | |
| Ужин | | | | | | |
| Салат овощной рассольный | 100 | 8,27 | 0,7 | 4,8 | 28,4 | 100 |
| Суп из овощей | 80 | 20,90 | 12,3 | 0,3 | 3,4 | 100 |
| Итого | 180 | 29,17 | 13,0 | 5,1 | 31,8 | 210 |
| Хлеб | 20 | 1,20 | 1,8 | 0,8 | 18,1 | 30 |
| Салат овощной бездрожжевой | | 30,28 | 14,8 | 11,7 | 47,3 | 300 |
| Итого | | 1,20 | 1,8 | 0,8 | 18,1 | 30 |
| Итого | | 132,70 | 64,3 | 44,3 | 178,3 | 1340 |

Директор Ш.С.