

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21

Кривина Голина Е.Г.

МЕНЮ
20 ноября 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С ТЫКВОЙ	200	20,48	7,2	8,4	27,3	216
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	8,65	2,3	7,7	15,6	141
КАКАО С МОЛОКОМ	200	14,13	5,3	5,8	17,7	147
Итого		43,27	14,8	21,9	60,6	504
Обед						
СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА ТУШЕНКЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	20,04	4,9	9,2	18,3	178
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	8,70	5,7	4,8	36,8	213
КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	80	4,86	2,1	2,9	9	71
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	2,32			8,3	34
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,99	3,1	0,4	20	97
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,54	2,4	0,2	16,1	76
Итого		37,44	18,2	17,5	108,5	669
Полдник						
КИСЕЛЬ	150	0,94				
Итого		0,94				
Ужин						
РЫБА ПО СВЕТЛАНОВСКИ	130	51,89	19,8	12,7	5,8	220
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ	35	4,28	0,4	3,1	1,2	35
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,23	1,5	0,6	10,2	52
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,59	0,1		0,2	2
Итого		57,96	21,8	16,4	17,4	309
Всего		139,62	54,8	55,8	186,5	1482

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина

Девяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ СОШ № 21
Голова Е.Г.



МЕНЮ
20 ноября 2023 г.
Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С ТЫКВОЙ	180	18,68	6,6	7,7	24,7	195
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	6,95	2,3	6	15,5	128
КАКАО С МОЛОКОМ	180	12,52	4,8	5,1	15,1	127
Итого		38,15	13,7	18,8	55,3	448
Обед						
СУП ОВОЩНОЙ НА ТУШЕНКЕ СО СМЕТАНОЙ	200/8	14,36	4,1	6,9	14,5	138
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	5,64	4,9	4	31,1	180
ПОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	70	4,28	1,9	2,4	7,9	62
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	1,38			6,5	28
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,59	2,5	0,3	16,1	77
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,35	2,1	0,2	14,1	67
Итого		28,59	15,5	13,8	90,2	550
Полдник						
КИСЕЛЬ	150	0,94				
Итого		0,94				
Ужин						
РЫБА ПО СВЕТЛАНОВСКИ	110	43,86	16,6	10,8	4,9	165
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	7,69	0,7	2,9	2,5	40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,23	1,5	0,6	10,2	52
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,44	0,1		0,1	1
Итого		53,22	18,9	14,3	17,7	278
Всего		120,90	48,1	46,9	163,2	1276

Зав. производством (шеф-повар) Деяшина М.А.