

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ СОШ № 21

Голина Е.Г.

МЕНЮ

4 декабря 2023 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ СЛАДКИЙ С ИЗЮМОМ	140	5,74	2,5	3,7	29,8	163
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,91	5,1	4,6	0,3	63
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/8/9	10,72	3,4	7,5	12,6	133
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/8/9	10,73	3,4	7,5	12,6	133
Итого		36,10	14,4	23,3	55,3	492
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ	150	1,43			6,8	28
Итого		1,43			6,8	28
Обед						
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА ТУШЕНКЕ. СО СМЕТАНОЙ	200/8	16,69	5,7	8	18,5	169
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	7,54	1,6	4	7,8	76
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	1,59			7,6	31
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,67	2,6	0,4	16,9	81
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,00	1,6	0,1	10,4	49
Итого		28,49	11,5	12,5	61,2	406
Полдник						
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	4,33	0,1		13,6	55
Итого		4,33	0,1		13,6	55
Ужин						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	30	1,18	0,3		1,7	9
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПЕЧЕНЬЮ	140	29,55	19,2	8,4	43,2	340
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,82	0,1		1,2	7
ЯБЛОКО	100	10,45	0,3	0,3	6,9	33
Итого		41,80	19,9	8,7	53	389
Всего		112,15	45,9	44,5	189,9	1370

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

_____/Голина Е.Г./

МЕНЮ

4 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ СЛАДКИЙ С ИЗЮМОМ	180	6,58	2,8	4,2	34,1	187
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,91	5,1	4,6	0,3	63
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/8/11	12,64	3,8	8,9	12,7	148
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	10,68	4,2	4,5	6,9	85
Итого		38,81	15,9	22,2	54	483
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ	180	1,72			8,2	34
Итого		1,72			8,2	34
Обед						
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НАТУШЕНКЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	20,27	6,9	7,7	23,3	191
ВИНЕГРЕТ	120	13,49	2,9	4,7	12,9	108
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,05			9,8	39
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,74	2,8	0,2	18,2	86
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,09	3,3	0,4	21,1	102
Итого		39,64	15,9	13	85,3	526
Полдник						
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	5,21	0,1		16,5	66
Итого		5,21	0,1		16,5	66
Ужин						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	30	1,18	0,3		1,7	9
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПЕЧЕНЬЮ	180	33,73	22,1	9,6	49,3	388
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,83	0,1		1,6	9
ЯБЛОКО	100	10,45	0,3	0,3	6,9	33
Итого		46,18	22,8	9,9	59,5	439
Всего		131,57	54,7	45,1	223,5	1548

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А.