

Утверждаю



Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Голоина Е.Г.

МЕНЮ
16 января 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	19,76	8,8	12,6	3,8	165
ИКРА БАКЛАЖАНОВ	40	3,82	0,4	2,8	1,1	31
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/9	8,65	4,9	4,2	15,7	121
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	13,94	5,1	5,5	17,5	142
Итого		46,17	19,2	25,1	38,1	459
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,89	0,1	0,1	1,6	10
Итого		0,89	0,1	0,1	1,6	10
Обед						
САЛАТ ИЗ ЛУКА	35	1,73	0,4	2,4	2,4	32
РАССОЛЬНИК НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ	250/9	14,69	4,3	5,1	15,2	125
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	150	65,52	17,6	16,6	14,2	279
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,00			8	32
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,00	3,2	0,4	20,2	97
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,62	2,6	0,2	16,9	80
Итого		87,55	28,1	24,7	76,9	645
Полдник						
КЕФИР	150	10,69	4,2	3,6	5,7	76
Итого		10,69	4,2	3,6	5,7	76
Ужин						
ТВОРОЖЕННАЯ ЗАПЕКАНКА С МОРКОВЬЮ И ПОВИДЛОМ	150	50,97	20,9	15,3	22,7	316
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	13,68	5,1	5,4	17	139
Итого		64,65	26	20,7	39,7	455
Всего		209,95	77,6	74,2	162	1645

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Голина Е. Г.



МЕНЮ
16 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	14,53	6,2	9,5	3,2	124
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	35	8,88	0,8	3,4	2,9	46
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/8	7,53	4,5	3,7	15,7	114
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	11,88	4,6	4,9	10,3	105
Итого		42,82	16,1	21,5	32,1	389
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,66	0,1		1,3	7
Итого		0,66	0,1		1,3	7
Обед						
САЛАТ ИЗ ЛУКА	30	1,49	0,3	2	2	28
РАССОЛЬНИК НА М.К.Б СО СМЕТАНОЙ	200/8	11,79	3,4	4,1	12,1	101
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	130	56,91	15,3	14,6	12,2	242
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,55			6,2	25
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,40	2,2	0,3	14,1	68
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,93	1,5	0,1	9,7	46
Итого		74,07	22,7	21,1	56,3	510
Полдник						
КЕФИР	140	9,98	3,9	3,3	5,3	71
Итого		9,98	3,9	3,3	5,3	71
Ужин						
ТВОРОЖЕННАЯ ЗАПЕКАНКА С МОРКОВЬЮ И ПОВИДЛОМ	130	44,16	18	13,5	19,6	274
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	12,72	4,8	5,1	14,8	126
Итого		56,88	22,8	18,6	34,4	400
Итого		184,42	65,6	64,5	129,4	1377

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А.