

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
10 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ КУЛЕШ	180	14,66	5,6	7,5	17,2	159
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/6	6,51	2	5,7	14	116
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	12,04	4,5	4,9	15,2	123
Итого		33,21	12,1	18,1	46,4	398
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,68	0,1		1,3	8
Итого		0,68	0,1		1,3	8
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ ЛУКА С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	30	2,55	0,5	3,2	2,3	41
СУП ОВОЩНОЙ	200	16,69	5,6	4	21	144
КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ ПЮРЕ	120	6,33	2	2,3	11	73
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	2,09			6,7	27
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,74	2,7	0,4	17,6	85
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,09	1,7	0,1	11,4	54
Итого		30,49	12,5	10	70	424
<b>Полдник</b>						
КЕФИР	140	10,55	4,1	3,5	5,7	75
Итого		10,55	4,1	3,5	5,7	75
<b>Ужин</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	16,47	7,2	10,7	4,3	142
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/8	7,36	4,1	3,5	13	101
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	11,52	0,3	0,3	7,6	37
ЧАЙ	180	0,78	0,1		5,9	24
Итого		36,13	11,7	14,5	30,8	304
Всего		111,07	40,5	46,1	154,2	1209

Зав. производством (шеф-повар) \_\_\_\_\_ Девяшина М.А.

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
10 января 2024 г.

Сад 12 часов



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ КУЛЕШ	200	17,93	6,7	9,2	20,8	195
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	8,14	2	7,3	14,1	130
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,47	5,3	5,8	18,4	149
Итого		40,54	14	22,3	53,3	474
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,92	0,1	0,1	1,7	10
Итого		0,92	0,1	0,1	1,7	10
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ ЛУКА С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	35	2,98	0,5	3,8	2,8	48
СУП МОЗАЙКА	250	20,78	5,5	4,8	21,9	155
КАРТОФЕЛЬНОМОРКОВНОЕ ПЮРЕ	150	7,94	2,4	2,9	13,9	92
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	2,57			8,5	34
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,99	3,1	0,4	20,1	97
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,64	2,6	0,2	17,2	81
Итого		37,91	14,1	12,1	84,4	507
<b>Полдник</b>						
КЕФИР	150	11,31	4,4	3,8	6,1	80
Итого		11,31	4,4	3,8	6,1	80
<b>Ужин</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	18,99	8,2	12,1	4,9	164
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/8	7,35	4,1	3,5	13	101
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	14,40	0,4	0,4	9,5	46
ЧАЙ	180	1,00	0,2		6,9	28
Итого		41,74	12,9	16	34,3	339
Всего		132,42	45,5	54,3	179,8	1410

Зав. производством (шеф-повар) \_\_\_\_\_

Девяшина М.А.