

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./



# МЕНЮ

30 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>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	5,82	0,5	2,2	1,9	30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5,17	4,3	3,8	27,5	162
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/8	7,11	4,2	3,4	14,8	108
КАКАО С МОЛОКОМ	180	12,41	4,8	5,1	14,7	125
Итого		30,51	13,8	14,5	58,9	425
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,44	0,1		0,9	5
Итого		0,44	0,1		0,9	5
<b>Обед</b>						
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	30	3,10	0,3		0,7	4
СУП ОВОЩНОЙ НА КУР.Б СО СМЕТАНОЙ	200/8	14,90	1,8	5,1	9,7	92
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	120	4,63	4,8	3	21,5	132
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	20,25	10,3	6,8	3,9	130
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,41			6,2	25
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,56	2,5	0,3	15,7	76
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,94	1,5	0,1	9,8	46
Итого		46,79	21,2	15,3	67,5	505
<b>Полдник</b>						
СНЕЖОК	140	9,86				
Итого		9,86				
<b>Ужин</b>						
ТВОРОЖЕННЫЙ ПУДИНГ С ПОВИДЛОМ	130	47,27	19,3	13,8	20	284
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,37	0,1		0,1	1
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	60	9,67	0,3	0,3	6,4	31
Итого		57,31	19,7	14,1	26,5	316
Всего		144,92	54,8	43,9	153,8	1251

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

Девяшина М.А.

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
30 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>						
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ	35	5,63	0,5	4,2	1,6	46
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,52	5,3	4,8	34,4	203
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/9	7,59	4,4	3,6	14,8	111
КАКАО С МОЛОКОМ	200	14,04	5,3	5,8	17,2	144
<b>Итого</b>		<b>33,78</b>	<b>15,5</b>	<b>18,4</b>	<b>68</b>	<b>504</b>
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,58	0,1		1,1	6
<b>Итого</b>		<b>0,58</b>	<b>0,1</b>		<b>1,1</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>						
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	35	3,61	0,4		0,8	5
СУП ОВОЩНОЙ НА КУР.Б СО СМЕТАНОЙ	250/8	18,64	2,2	6,3	11,9	114
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	140	5,43	5,5	3,5	25,1	154
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	27,03	13,6	9,4	5,1	174
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,82			8	32
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,95	3,1	0,4	19,7	95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,64	2,6	0,2	17,2	81
<b>Итого</b>		<b>60,14</b>	<b>27,4</b>	<b>19,8</b>	<b>87,8</b>	<b>655</b>
<b>Полдник</b>						
СНЕЖОК	150	10,57				
<b>Итого</b>		<b>10,57</b>				
<b>Ужин</b>						
ТВОРОЖЕННЫЙ ПУДИНГ С ПОВИДЛОМ	150	54,58	22,3	15,9	23	328
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,51	0,1		0,2	2
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	60	9,67	0,3	0,3	6,4	31
<b>Итого</b>		<b>64,77</b>	<b>22,7</b>	<b>16,2</b>	<b>29,6</b>	<b>361</b>
<b>Всего</b>		<b>169,84</b>	<b>65,7</b>	<b>54,4</b>	<b>186,5</b>	<b>1526</b>

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А.