

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

*Голына* /Голына Е.Г./

**МЕНЮ**  
21 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ ШОКОЛАДНИЦА	200	16,64	6	8,8	19,9	184
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	30/9/8	15,32	4,9	10,9	15,9	182
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	12,26	4,4	4,8	17,2	130
Итого		44,22	15,3	24,5	53	496
<b>II Завтрак</b>						
АПЕЛЬСИН	100	12,88	0,6	0,1	5,7	30
Итого		12,88	0,6	0,1	5,7	30
<b>Обед</b>						
САЛАТ ТЕПЛЫЙ	40	5,45	0,4	1,8	2	27
РЫБНАЯ СОЛЯНКА СО СМЕТАНОЙ	250/8	19,45	5,6	3,8	9,4	96
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,48	3,7	4,3	26,5	159
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	90	28,96	11,5	6,8	10,7	148
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,01			8,6	35
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,94	3,1	0,4	19,6	94
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,59	2,5	0,2	16,6	79
Итого		64,89	26,8	17,3	93,4	638
<b>Полдник</b>						
КИСЕЛЬ	180	1,26				
ПРЯНИК	20	0,00	1	0,8	12,7	62
Итого		1,26	1	0,8	12,7	62
<b>Ужин</b>						
ВАРЕННИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	130/10	55,13	24,4	16,5	21,4	336
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,48	0,2		0,5	4
Итого		56,60	24,6	16,5	21,9	340
Всего		179,85	68,3	59,2	186,7	1566

Зав. производством (шеф-повар)

*М.А.*

Девяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

*Голина Е.Г.* /Голина Е.Г./



## МЕНЮ

21 марта 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ ШОКОЛАДНИЦА	180	15,01	5,4	8,1	17,8	166
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	30/8/6	12,44	4,4	8,7	15,8	160
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	10,09	3,7	4	13,9	107
Итого		37,55	13,5	20,8	47,5	433
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	100	11,36	0,4	0,4	9,8	47
Итого		11,36	0,4	0,4	9,8	47
<b>Обед</b>						
САЛАТ ТЕПЛЫЙ	40	5,45	0,4	1,8	2	27
РЫБНАЯ СОЛЯНКА СО СМЕТАНОЙ	200/8	15,54	4,5	3,1	7,6	77
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,57	3,1	3,6	22,1	133
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	80	26,01	10,3	6,2	9,5	134
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,79			7,7	31
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,55	2,4	0,3	15,7	75
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,91	1,4	0,1	9,5	45
Итого		55,82	22,1	15,1	74,1	522
<b>Полдник</b>						
КИСЕЛЬ	150	1,04				
ПРЯНИК	20	0,00	1	0,8	12,7	62
Итого		1,04	1	0,8	12,7	62
<b>Ужин</b>						
ВАРЕННИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	110/10	46,65	20,6	14	18,1	284
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	1,14	0,2		0,5	3
Итого		47,79	20,8	14	18,6	287
Всего		153,57	57,8	51,1	162,7	1351

Зав. производством (шеф-повар)

*М.А. Девяшина*

Девяшина М.А.