

Утверждаю

Руководитель учреждения  
ГБОУ ООШ № 21

*Голкина Е.Г.* /Голкина Е.Г./



**МЕНЮ**  
18 июля 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 ОВСЯНАЯ	200	17,32	7,6	10,1	26,5	228
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	30/9/8	8,26	4,8	10,6	15,5	176
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,76	5,3	5,6	19,2	151
Итого		40,34	17,7	26,3	61,2	555
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	180	1,73	0,1		10,7	43
Итого		1,73	0,1		10,7	43
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	3,72	0,8	1,7	5,4	40
УХА	250	6,48	6,2	4,9	13,8	126
КАША ПЕРЛОВАЯ С ОВОЩАМИ	120	2,50	3,6	4,3	25,1	154
РЫБИЙ ГЛАЗ	80	8,70	15,8	8	1,2	142
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,05			7,7	31
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,24	3,5	0,5	22,6	109
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,85	2,9	0,2	19,3	91
Итого		27,54	32,8	19,6	95,1	693
<b>Полдник</b>						
КИСЕЛЬ	180	1,00				
Итого		1,00				
<b>Ужин</b>						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	30	1,34	0,3		1,8	9
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	130	50,97	22,8	17,1	27,1	358
КАКАО С МОЛОКОМ	200	17,43	6,7	7,3	20	174
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	60	6,09	0,2	0,2	4,8	23
Итого		75,83	30	24,6	53,7	564
Всего		146,43	80,6	70,5	220,7	1855

Зав. производством (шеф-повар)

*Девяшина М.А.*

Девяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./



## МЕНЮ

18 июля 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 ОВСЯНАЯ	180	15,58	6,7	9,1	23,4	203
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	30/8/6	6,65	4,3	8,3	15,4	154
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	12,10	4,4	4,8	15,7	123
Итого		34,33	15,4	22,2	54,5	480
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	150	1,47	0,1		9,2	38
Итого		1,47	0,1		9,2	38
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	3,73	0,8	1,7	5,4	40
УХА	200	5,62	4,9	4	12,2	106
КАША ПЕРЛОВАЯ С ОВОЩАМИ	100	2,10	3	3,6	20,9	128
РЫБИЙ ГЛАЗ	60	8,35	12,8	7	1,3	121
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,72			6,7	27
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,79	2,8	0,4	18,1	87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,05	1,7	0,1	11	52
Итого		24,35	26	16,8	75,6	561
<b>Полдник</b>						
КИСЕЛЬ	180	1,00				
Итого		1,00				
<b>Ужин</b>						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	30	1,35	0,3		1,8	9
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	110	43,08	19,2	14,6	22,8	302
КАКАО С МОЛОКОМ	200	17,43	6,7	7,3	20	174
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	60	6,08	0,2	0,2	4,8	23
Итого		67,93	26,4	22,1	49,4	508
Всего		129,08	67,9	61,1	188,7	1587

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А.