

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

Голина Е.Г.



МЕНЮ
23 июля 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	200	19,56	7,8	10,5	31,7	253
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	30/9/8	8,80	4,7	11,2	14,6	179
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	9,74	5,1	4,6	0,3	63
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,15	5,1	5,6	18,3	146
Итого		52,25	22,7	31,9	64,9	641
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	180	1,51			4,8	20
Итого		1,51			4,8	20
Обед						
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	20	4,37	0,4		1	6
СУП ОВОЩНОЙ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250/10	18,76	4,8	8,7	13,1	152
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120/60	70,28	17,5	18,6	7,1	266
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	130	1,92	5,6	3,3	25,4	154
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,30			7,7	31
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,33	3,7	0,5	23,6	113
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,91	3	0,2	20	94
Итого		101,87	35	31,3	97,9	816
Полдник						
КЕФИР	150	13,00	4,8	4,1	6,6	88
ПЕЧЕНЬЕ	20	0,00	0,9	1,1	8,6	49
Итого		13,00	5,7	5,2	15,2	137
Ужин						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	1,31	0,4	1	2,4	21
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ	170	41,82	20,3	8,3	21,3	264
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,06	1,3	0,5	8,8	45
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	3,02	0,3	0,1	15,3	69
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	60	4,28	0,1	0,1	3,4	16
Итого		51,49	22,4	10	51,2	415
Всего		220,12	85,8	78,4	234	2029

Зав. производством (шеф-повар)

[Signature]

Девяшина М.А.

[Signature]



Утверждаю

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

МЕНЮ

23 июля 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	180	17,61	7	9,4	28,7	228
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	30/8/6	6,99	4,2	8,8	14,6	155
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	9,74	5,1	4,6	0,3	63
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,15	5,1	5,6	18,3	146
Итого		48,49	21,4	28,4	61,9	592
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	150	1,27			4,1	17
Итого		1,27			4,1	17
Обед						
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	20	4,36	0,4		1	6
СУП ОВОЩНОЙ НА М.К..Б. СО СМЕТАНОЙ	200/8	15,50	4	6,9	11,6	127
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100/50	58,70	14,7	15,1	6,4	222
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	120	1,74	5,1	3	23,5	142
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,91			6,7	27
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,87	2,9	0,4	18,8	91
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,09	1,7	0,1	11,4	54
Итого		85,17	28,8	25,5	79,4	669
Полдник						
КЕФИР	140	12,14	4,5	3,9	6,2	82
ПЕЧЕНЬЕ	20	0,00	0,9	1,1	8,6	49
Итого		12,14	5,4	5	14,8	131
Ужин						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	1,32	0,4	1	2,4	21
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ	150	36,85	17,8	7,1	18,7	232
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,06	1,3	0,5	8,8	45
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	2,51	0,2	0,1	12,8	58
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	60	4,28	0,1	0,1	3,4	16
Итого		46,02	19,8	8,8	46,1	372
Всего		193,09	75,4	67,7	206,3	1781

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина

Девяшина М.А.

Аришова С.А.