

Утверждаю

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



МЕНЮ
20 августа 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	6,06	0,8	3,7	3,2	50
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	140	6,67	3,6	4,2	23,3	146
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/8/10	8,61	4,8	10,6	16,9	183
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,04	5,1	5,5	18,6	146
Итого		35,38	14,3	24	62	525
II Завтрак						
ЯБЛОКИ	100	11,57	0,4	0,4	9,1	44
Итого		11,57	0,4	0,4	9,1	44
Обед						
САЛАТ ИЗ РОЗОВЫЕ ЩЕЧКИ	60	3,55	0,6	2,8	6,5	55
СУП ОВОЩНОЙ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250/10	17,54	4,4	8,5	9,8	136
ГУЛЯШ	110/50	67,31	17	17,4	5,9	248
РИС ОТВАРНОЙ	120	6,87	2,9	3,6	30,9	168
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,54			9,9	40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,18	3,4	0,5	22	106
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,78	2,8	0,2	18,6	88
Итого		101,78	31,1	33	103,6	841
Полдник						
КЕФИР	180	12,71	4,6	4	6,4	84
Итого		12,71	4,6	4	6,4	84
Ужин						
КАРТОФЕЛЬ ПОД ОМЛЕТОМ	160	16,52	6,1	9,9	20,5	195
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,83	0,1		0,3	2
ПЕЧЕНЬЕ	30	5,25	2,3	2,9	22,3	125
Итого		22,60	8,5	12,8	43,1	322
Всего		184,03	58,9	74,2	224,2	1816

Зав. производством (шеф-повар)

С.А. Дремова

Дремова С.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Голина Е.Г.



МЕНЮ
20 августа 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,00	0,8	3,7	3,2	50
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	5,71	3,1	3,6	19,9	125
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/8	6,96	4,4	8,4	16,8	162
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,03	5,1	5,5	18,6	146
Итого		26,70	13,4	21,2	58,5	483
II Завтрак						
ЯБЛОКИ	100	8,14	0,3	0,3	6,4	31
Итого		8,14	0,3	0,3	6,4	31
Обед						
САЛАТ ИЗ РОЗОВЫЕ ЩЕЧКИ	40	2,36	0,4	1,8	4,3	36
СУП ОВОЩНОЙ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	200/8	13,93	3,5	6,9	7,9	108
ГУЛЯШ	100/50	60,51	15,2	14,2	3,8	205
РИС ОТВАРНОЙ	120	6,03	2,9	2,8	30,9	181
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,07			8	32
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,74	2,7	0,4	17,6	85
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,02	1,6	0,1	10,6	50
Итого		87,66	26,3	26,2	83,1	677
Полдник						
КЕФИР	150	10,59	3,8	3,3	5,3	70
Итого		10,59	3,8	3,3	5,3	70
Ужин						
КАРТОФЕЛЬ ПОД ОМЛЕТОМ	140	13,08	5,2	7,3	16,4	153
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,82	0,1		0,3	2
ПЕЧЕНЬЕ	20	3,50	1,5	2	14,9	83
Итого		17,41	6,8	9,3	31,6	238
Всего		150,50	50,6	60,3	184,9	1499

Зав. производством (шеф-повар)

С.А.

Дремова С.А.