

Утверждаю

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

# МЕНЮ

19 сентября 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 МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	170	13,59	4	7,4	10,5	126
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/8	6,64	4,2	8,2	15,6	154
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,91	5,1	4,6	0,3	63
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	13,45	4,9	5,2	18,3	141
Итого		42,60	18,2	25,4	44,7	484
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	2,13	0,3	0,1	4,1	24
Итого		2,13	0,3	0,1	4,1	24
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	20	1,00	0,2	0,9	1,3	14
УХА РЫБНАЯ	190/8	6,96	7,9	4,1	19,7	148
РЫБА ПО СВЕТЛАНОВСКИ	140	16,62	14,9	10,3	5,1	174
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,01			8	32
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	1,57	2,5	0,3	15,9	76
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	1,86	3	0,2	19,4	92
Итого		30,03	28,5	15,8	69,4	536
<b>Полдник</b>						
КИСЕЛЬ	150	1,66				
Итого		1,66				
<b>Ужин</b>						
ПЕЧЕНЬЕ	8	0,00	0,6	0,8	6,2	35
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	49	6,37	0,2	0,2	4,8	23
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	9,11	2,9	3,6	16,6	112
ЧАЙ	180	0,23	0,1		0,2	1
БАТОН	20	1,25	1,5	0,6	10,4	53
Итого		16,97	5,3	5,2	38,2	224
Всего		93,39	52,3	46,5	156,4	1268

Медицинская сестра

*Е.Е.*

Елеференко С.Ю.

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

*Голина Е. Г.* /Голина Е. Г./**МЕНЮ**

19 сентября 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 МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	190	15,12	4,5	8,3	11,6	140
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/8	6,60	4,2	8,2	15,6	154
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,91	5,1	4,6	0,3	63
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	13,45	4,9	5,2	18,3	141
Итого		44,08	18,7	26,3	45,8	498
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	2,12	0,3	0,1	4,1	24
Итого		2,12	0,3	0,1	4,1	24
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	40	2,00	0,5	1,7	2,5	29
УХА РЫБНАЯ	240/10	11,69	10,2	8,2	25,3	217
РЫБА ПО СВЕТЛАНОВСКИ	155	19,31	16,6	12,6	6,6	208
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,47			9,9	40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	1,97	3,1	0,4	19,8	96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	1,86	3	0,2	19,4	92
Итого		39,29	33,4	23,1	83,5	682
<b>Полдник</b>						
КИСЕЛЬ	180	1,96				
Итого		1,96				
<b>Ужин</b>						
ПЕЧЕНЬЕ	11	0,00	0,8	1,1	8,2	46
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	69	10,13	0,3	0,3	6,7	32
РАГУ ОВОЩНОЕ	140	13,32	4	5,5	23,6	162
ЧАЙ	200	0,28	0,1		0,2	1
БАТОН	20	1,25	1,5	0,6	10,4	53
Итого		24,98	6,7	7,5	49,1	294
Всего		112,44	59,1	57	182,5	1498

Медицинская сестра

*Е*

Елеференко С.Ю.