

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Голоина Е. Г.

МЕНЮ
3 сентября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С САХАРОМ	120	4,40	2,9	3,9	22,6	137
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,91	5,1	4,6	0,3	63
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	6,50	2,2	5,6	15,1	120
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	13,41	5,1	5,5	11,4	118
Итого		33,23	15,3	19,6	49,4	438
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	2,21	0,3	0,1	4,2	25
Итого		2,21	0,3	0,1	4,2	25
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	2,37	0,6	2	2,8	33
СУП РАССОЛЬНИК НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	200/8	23,43	6,5	9	20,1	189
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	44,20	11,6	11,5	12,3	200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,17			6,7	27
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,46	2,3	0,3	14,7	71
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,96	1,5	0,1	10	47
Итого		74,59	22,5	22,9	66,6	567
Полдник						
КЕФИР	140	9,25	3,4	2,9	4,7	62
Итого		9,25	3,4	2,9	4,7	62
Ужин						
СВЕКЛА (ПОРЦИЯМИ)	30	1,02	0,4		2,5	12
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖЕНАЯ С МОРКОВЬЮ И ПОВИДЛОМ	110/10	34,87	13,8	10,8	17,5	226
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	1,00	0,2		0,5	3
ЯБЛОКО	50	8,13	0,2	0,2	5,4	26
Итого		45,01	14,6	11	25,9	267
Всего		164,30	56,1	56,5	150,8	135

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина

Девяшина М.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ
3 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С САХАРОМ	140	5,31	3,4	4,7	26,7	163
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,91	5,1	4,6	0,3	63
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	8,05	2,2	7,2	15,2	134
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	15,76	5,7	6,2	19,4	158
Итого		38,03	16,4	22,7	61,6	518
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	2,20	0,3	0,1	4,2	25
Итого		2,20	0,3	0,1	4,2	25
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	2,37	0,6	2	2,8	33
СУП РАССОЛЬНИК НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250/10	28,43	7,8	10,9	24,2	227
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	49,18	12,9	13,1	14,3	228
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,25			7,7	31
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,09	3,3	0,4	21,1	101
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,68	2,7	0,2	17,5	83
Итого		85,99	27,3	26,6	87,6	703
Полдник						
КЕФИР	150	9,92	3,7	3,2	5	67
Итого		9,92	3,7	3,2	5	67
Ужин						
СВЕКЛА (ПОРЦИЯМИ)	30	1,02	0,4		2,5	12
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖЕНАЯ С МОРКОВЬЮ И ПОВИДЛОМ	130/10	41,15	16,5	13	19,4	264
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,25	0,2		0,5	3
ЯБЛОКО	50	7,69	0,2	0,2	5,4	26
Итого		51,11	17,3	13,2	27,8	305
Всего		187,25	65	65,8	186,2	1618

Зав. производством (шеф-повар)

Деяшина М.А.
Деяшина М.А.