

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ СОШ № 21
Галина Е.Г.

МЕНЮ
14 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	18,14	7,8	9	28,5	229
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	8,34	2,4	7,3	16,3	141
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	14,53	5,2	5,6	18,7	148
Итого		41,01	15,4	21,9	63,5	518
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	195	3,40	0,1		8	25
Итого		3,40	0,1		8	25
Обед						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	32	1,53	0,4		2,2	11
СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА КУР. Б. СО СМЕТАНОЙ	200/10	16,23	2,2	6,3	15,5	128
СУФЛЕ ИЗ КУР	155	44,79	11	14,3	6,8	202
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	2,39			9,5	38
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	1,55	2,5	0,2	16,2	77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	1,97	3,1	0,4	19,9	96
Итого		68,46	19,2	21,2	70,1	552
Полдник						
КИСЕЛЬ	170	2,42				
ПЕЧЕНЬЕ	13	2,30	1	1,3	9,8	55
Итого		4,73	1	1,3	9,8	55
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	165	7,95	2	2,3	10,9	75
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	1,78	0,2	0,1	3,4	20
ЯБЛОКО	62	7,69	0,2	0,2	6,1	29
Итого		17,42	2,4	2,6	20,4	124
Всего		135,00	38,1	47	169,8	1274

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А.

Девяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Голина Е.Г.

МЕНЮ
14 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯМОЛОЧНАЯ	180	14,77	6,5	7,3	23	184
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/6	6,73	2,4	5,7	16,2	126
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	11,93	4,4	4,7	15,3	121
Итого		33,43	13,3	17,7	54,5	431
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	160	3,10	0,1		5,9	25
Итого		3,10	0,1		5,9	25
Обед						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	32	1,53	0,4		2,2	11
СУП С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ НА КУР.Б.СО СМЕТАНОЙ	200	15,57	2,2	5,5	15,5	120
СУФЛЕ ИЗ КУР	135	36,25	7,9	11,2	6,1	157
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	2,24			9,5	38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	1,75	2,8	0,4	17,7	85
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,33	2,1	0,2	13,9	66
Итого		58,67	15,4	17,3	64,9	477
Полдник						
КИСЕЛЬ	145	2,02				
ПЕЧЕНЬЕ	13	2,30	1	1,3	9,8	55
Итого		4,33	1	1,3	9,8	55
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	155	7,34	1,9	2,2	10,1	89
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	1,48	0,2	0,1	2,8	17
ЯБЛОКО	62	7,69	0,2	0,2	6,1	29
Итого		16,51	2,3	2,5	19	115
Всего		116,03	32,1	38,8	154,1	1103

Зав. производством (шеф-повар)



Девяшина М.А.