

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Голоина Е.Г.

МЕНЮ
3 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ШОКОЛАДНАЯ	180	15,24	6,9	7,4	26,1	199
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30,6/9	6,69	4,1	8,1	15,4	162
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	175	12,97	4,8	5,1	15,9	130
Итого		34,80	15,8	20,6	57,4	481
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	185	2,62	0,1	0,1	5,7	24
Итого		2,62	0,1	0,1	5,7	24
Обед						
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАЕЛЬКАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	45,05	11,2	14,7	16,4	246
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	130	6,63	3,3	3,8	33	181
РЫБИЙ ГЛАЗ	95	5,99	14,3	5,2	0,8	108
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	1,88			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	1,97	3,1	0,4	19,9	96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	0,92	1,5	0,1	9,6	45
Итого		62,43	33,4	24,2	86,5	703
Полдник						
КИСЕЛЬ	140	1,60				
Итого		1,60				
Ужин						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	37,61	10	9,3	9,9	167
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,25	1,5	0,6	10,3	53
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,62	0,1		0,2	2
ПЕЧЕНЬЕ	12	2,19	0,9	1,2	9,3	52
Итого		41,66	12,5	11,1	29,7	274
Всего		143,11	61,8	56	179,3	1482

Зав. производством (шеф-повар)

Девячина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Голоина Е.Г.

МЕНЮ
3 октября 2024 г.
Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ШОКОЛАДНАЯ	200	16,84	7,6	6,1	29	221
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/8/10	13,78	4,3	9,9	15,5	170
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	195	14,42	5,3	5,7	17,8	145
Итого		45,04	17,2	23,7	62,1	536
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	220	3,19	0,1	0,1	6,8	29
Итого		3,19	0,1	0,1	6,8	29
Обед						
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАЕЛЬКАМИ СО СМЕТАНОЙ	250	56,33	14,1	18,3	20,6	307
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	7,25	3,4	4,7	34,5	194
РЫБИЙ ГЛАЗ	110	6,49	18,3	6	1	132
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	2,25			7,8	31
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	1,97	3,1	0,4	19,9	96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	1,60	2,5	0,2	16,7	79
Итого		75,88	41,4	29,6	100,5	839
Полдник						
КИСЕЛЬ	170	1,91				
Итого		1,91				
Ужин						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	165	43,25	11,4	10,6	11,2	189
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,25	1,5	0,6	10,3	53
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	1,23	0,1		0,3	3
ПЕЧЕНЬЕ	12	2,19	0,9	1,2	9,3	52
Итого		47,91	13,9	12,4	31,1	297
Всего		173,95	72,6	65,8	200,5	1701

Зав. производством (шеф-повар)

Деяшина М.А.