

Утверждаю

Руководитель учреждения  
ГБОУ ООШ № 21  
Голина Е.Г.



**МЕНЮ**  
21 октября 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ                                    | 200    | 16,68      | 7,2               | 8,1     | 26,1        | 207                           |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                                      | 30/8   | 8,17       | 2,3               | 7,2     | 16          | 138                           |
| КАКАО С МОЛОКОМ  | 210    | 14,49      | 5,6               | 6       | 18          | 150                           |
| Итого  |        | 39,34      | 15,1              | 21,3    | 60,1        | 495                           |
| <b>II Завтрак</b>  |        |            |                   |         |             |                               |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                              | 180    | 0,80       | 0,1               |         | 1,5         | 9                             |
| Итого  |        | 0,80       | 0,1               |         | 1,5         | 9                             |
| <b>Обед</b>  |        |            |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ "РОЗОВЫЕ ЩЕЧКИ" | 60     | 3,51       | 1,3               | 0,9     | 5,3         | 36                            |
| СУП "МОЗАЙКА" НА КУР.Б. СО СМЕТАНОЙ                      | 250/10 | 28,46      | 2,2               | 6,4     | 13,1        | 120                           |
| КУРНИК   | 195    | 28,32      | 9,6               | 6,9     | 58,1        | 332                           |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                              | 200    | 2,20       |                   |         | 7,6         | 30                            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                         | 50     | 2,10       | 3,3               | 0,4     | 21,2        | 102                           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 35     | 1,66       | 2,6               | 0,2     | 17,4        | 82                            |
| Итого  |        | 66,24      | 19                | 14,8    | 122,7       | 702                           |
| <b>Полдник</b>   |        |            |                   |         |             |                               |
| КИСЕЛЬ   | 175    | 2,71       |                   |         | 2,5         | 10                            |
| ПЕЧЕНЬЕ  | 16     | 2,82       | 1,2               | 1,6     | 12          | 67                            |
| Итого  |        | 5,54       | 1,2               | 1,6     | 14,5        | 77                            |
| <b>Ужин</b>  |        |            |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                                 | 45     | 2,92       | 0,3               | 1,8     | 2,8         | 31                            |
| КАРТОФЕЛЬ ПОД ОМЛЕТОМ                                    | 155    | 29,86      | 13,1              | 16,1    | 15,9        | 264                           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 21     | 1,28       | 1,6               | 0,6     | 10,6        | 54                            |
| ЧАЙ  | 200    | 0,54       | 0,2               |         | 0,5         | 3                             |
| ЯБЛОКО   | 36     | 4,42       | 0,1               | 0,1     | 3,5         | 17                            |
| Итого  |        | 39,02      | 15,3              | 18,6    | 33,3        | 369                           |
| Всего  |        | 150,94     | 50,7              | 56,3    | 232,1       | 1652                          |

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
21 октября 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ                                    | 180   | 15,05      | 6,4               | 7,4     | 23,4        | 187                           |
| БУТЕРБРОДЫ МАСЛОМ  | 30/8  | 6,61       | 2,3               | 5,6     | 15,9        | 124                           |
| КАКАО С МОЛОКОМ  | 185   | 11,96      | 4,7               | 5       | 14,7        | 123                           |
| Итого  |       | 33,62      | 13,4              | 18      | 54          | 434                           |
| <b>II Завтрак</b>  |       |            |                   |         |             |                               |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                              | 150   | 0,79       | 0,1               |         | 1,5         | 9                             |
| Итого  |       | 0,79       | 0,1               |         | 1,5         | 9                             |
| <b>Обед</b>  |       |            |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ "РОЗОВЫЕ ЩЕЧКИ" | 60    | 3,51       | 1,3               | 0,9     | 5,3         | 36                            |
| СУП "МОЗАЙКА" НА КУР.Б. СО СМЕТАНОЙ                      | 200/8 | 23,22      | 1,7               | 5,2     | 10,9        | 98                            |
| КУРНИК   | 170   | 24,98      | 8,6               | 5,7     | 52,7        | 297                           |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                              | 180   | 1,93       |                   |         | 6,6         | 26                            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                         | 40    | 1,68       | 2,6               | 0,4     | 17          | 82                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 20    | 0,95       | 1,5               | 0,1     | 9,9         | 47                            |
| Итого  |       | 56,27      | 15,7              | 12,3    | 102,4       | 586                           |
| <b>Полдник</b>   |       |            |                   |         |             |                               |
| КИСЕЛЬ   | 145   | 2,25       |                   |         | 2           | 8                             |
| ПЕЧЕНЬЕ  | 16    | 2,82       | 1,2               | 1,6     | 12          | 67                            |
| Итого  |       | 5,08       | 1,2               | 1,6     | 14          | 75                            |
| <b>Ужин</b>  |       |            |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                                 | 45    | 2,92       | 0,3               | 1,8     | 2,8         | 31                            |
| КАРТОФЕЛЬ ПОД ОМЛЕТОМ                                    | 135   | 25,91      | 11,4              | 14      | 13,8        | 229                           |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 21    | 1,28       | 1,6               | 0,6     | 10,6        | 54                            |
| ЧАЙ  | 180   | 0,58       | 0,2               |         | 0,5         | 3                             |
| ЯБЛОКО   | 36    | 4,43       | 0,1               | 0,1     | 3,5         | 17                            |
| Итого  |       | 35,11      | 13,6              | 16,5    | 31,2        | 334                           |
| Всего  |       | 130,87     | 44                | 48,4    | 203,1       | 1438                          |

Зав. производством (шеф-повар)

*Деяшина*

Деяшина М.А