

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21

А.А. Голдина / Голдина Е.Г.

МЕНЮ
2 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	200	17,22	6,2	10	26,8	224
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/9	9,98	4,3	3,6	15,1	111
КАКАО С МОЛОКОМ	180	12,69	5	5,2	16,2	133
Итого		39,89	15,5	18,8	58,1	468
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,36	0,1		5,7	24
Итого		0,36	0,1		5,7	24
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	3,49	0,7	1,1	3,9	29
СУП МОСКОВСКИЙ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250/8	28,25	7,8	9,9	21,7	208
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	145	5,48	4,8	4,3	30,7	180
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	55	43,16	17,9	10,3	6,2	207
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,25			7,8	31
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	2,01	3,2	0,4	20,2	97
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	1,58	2,5	0,2	16,5	78
Итого		86,21	36,9	26,2	107	830
Полдник						
СНЕЖОК	147	12,80				
СУХАРИКИ	20	1,22	1,5	0,6	10,1	52
Итого		14,02	1,5	0,6	10,1	52
Ужин						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	25	1,26	0,3		1,8	9
КАРТОФЕЛЬ ПОД ОМЛЕТОМ	160	13,92	6,3	9,3	11,2	153
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,22	1,5	0,6	10,1	52
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	1,23	0,1		0,3	3
ПЕЧЕНЬЕ	12	2,19	0,9	1,2	9,3	52
Итого		19,82	9,1	11,1	32,7	269
Всего		160,30	63,1	56,7	213,6	1643

Зав. производством (шеф-повар)

М.А. Девяшина
Девяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Голина Е.Г.

МЕНЮ
2 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	180	15,56	5,6	9	24,1	202
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/8	6,08	4,1	3,3	16,1	108
КАКАО С МОЛОКОМ	150	10,59	4,1	4,4	13,6	111
Итого		35,23	13,8	16,7	52,7	421
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	160	0,33	0,1		5,2	22
Итого		0,33	0,1		5,2	22
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	3,48	0,7	1,1	3,9	29
СУП МОСКОВСКИЙ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	200/8	22,63	6,4	8	17,3	166
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	145	5,50	4,8	4,3	30,7	180
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	35,95	14,7	8,5	5,2	173
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,88			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	1,76	2,8	0,4	17,7	85
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,05	1,7	0,1	11	52
Итого		72,26	31,1	22,4	92,6	712
Полдник						
СНЕЖОК	137	11,94				
СУХАРИКИ	20	1,22	1,5	0,6	10,1	52
Итого		13,16	1,5	0,6	10,1	52
Ужин						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	26	1,26	0,3		1,8	9
КАРТОФЕЛЬ ПОД ОМЛЕТОМ	150	13,42	6,2	8,7	10,4	143
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,22	1,5	0,6	10,1	52
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,82	0,1		0,2	2
ПЕЧЕНЬЕ	12	2,19	0,9	1,2	9,3	52
Итого		18,89	9	10,5	31,8	258
Всего		139,67	55,5	50,2	192,4	1465

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А.