

Утверждаю

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

МЕНЮ
4 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	21	4,25	0,3	1,5	1,3	19
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	16,42	6,6	10	3	130
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/В	8,02	2,2	7,1	14,9	132
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	14,35	5,2	5,7	17,1	143
Итого		42,04	14,3	24,3	36,3	424
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	140	0,31	0,1		4,8	20
Итого		0,31	0,1		4,8	20
Обед						
СУП С ПОЛЕВОЙ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250/11	24,45	6,8	9,6	21,4	201
КАША ГОРОХОВАЯ	130	3,25	11	2,4	22,9	156
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	90	62,69	16,1	16,5	7,2	242
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,02			6,5	28
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	2,07	3,3	0,4	20,9	100
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	1,63	2,6	0,2	17	80
Итого		96,11	39,8	29,1	95,9	805
Полдник						
ВАРЕНЕЦ	150	11,97				
Итого		11,97				
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	55	2,19	1,1	1,9	4,9	42
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	140	12,37	9,5	5,9	61,2	337
ЧАЙ	180	0,28	0,1		0,2	1
Итого		14,84	10,7	7,8	66,3	380
Всего		165,26	64,9	61,2	203,3	1629

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина

Девяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ СОШ № 21

Крылова Голина Е.Г.

МЕНЮ
4 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	21	4,26	0,3	1,5	1,3	19
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	14,40	6,4	9,3	2,6	119
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	6,44	2,2	5,5	14,8	118
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	11,87	4,5	4,8	13,9	118
Итого		36,97	13,4	21,1	32,6	374
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	130	0,28	0,1		4,3	18
Итого		0,28	0,1		4,3	18
Обед						
СУП ПОЛЕВОЙ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	200	20,18	5,7	7,8	19,3	170
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	6,58	2,5	2,3	16,8	97
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	80	55,35	14,1	14,8	6,3	214
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,68			5,7	23
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	1,65	2,6	0,3	16,7	80
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	0,93	1,5	0,1	9,7	46
Итого		86,38	26,4	25,3	74,5	630
Полдник						
ВАРЕНЕЦ	140	11,17				
Итого		11,17				
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	55	2,19	1,1	1,9	4,9	42
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	120	11,58	8,7	5,5	56	308
ЧАЙ	180	0,20	0,1		0,2	1
Итого		13,97	9,9	7,4	61,1	351
Всего		148,77	49,8	53,8	172,5	1373

Зав. производством (шеф-повар)

Девицина

Девицина М.А.