

Утверждаю

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



МЕНЮ
26 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	19	3,81	0,3	1,3	1,2	17
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	29,25	12,5	17,6	8,6	245
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	8,65	2,4	7,7	16,3	144
КАКАО С МОЛОКОМ	175	12,42	4,8	5,1	15,3	128
Итого		54,14	20	31,7	41,4	534
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	215	2,49	0,1	0,1	6,4	27
Итого		2,49	0,1	0,1	6,4	27
Обед						
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	30	3,38	0,3		0,7	4
ЩИ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250/9	19,65	7,3	9,3	15,9	177
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,95	4,8	3,2	21,4	133
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	75	36,22	13,2	14,5	3,6	198
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,90			6,9	28
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	52	2,17	3,4	0,5	21,9	105
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	1,76	2,8	0,2	18,4	87
Итого		71,02	31,8	27,7	88,8	732
Полдник						
КЕФИР	134	10,55	3,9	3,4	5,4	71
Итого		10,55	3,9	3,4	5,4	71
Ужин						
ТВОРОЖЕННЫЕ ПАЛОЧКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/10	51,59	21,7	14,6	22,2	312
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,72	0,1		1,4	8
БАНАН	46	9,90	0,7	0,2	9,6	44
Итого		62,21	22,5	14,8	33,2	364
Всего		200,42	78,3	77,7	175,2	1728

Зав. производством (шеф-повар)

М.А.

Девяшина М.А

Утверждаю

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



МЕНЮ
26 ноября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	19	3,81	0,3	1,3	1,2	17
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	21,52	9,3	13,5	7,3	189
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	6,96	2,4	6	16,2	128
КАКАО С МОЛОКОМ	150	10,33	4	4,3	12,7	106
Итого		42,62	16	25,1	37,4	440
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	175	2,28	0,1	0,1	6,3	26
Итого		2,28	0,1	0,1	6,3	26
Обед						
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	30	3,39	0,3		0,7	4
ЩИ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	200/8	16,05	6	7,5	13,7	146
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,97	4	2,7	17,8	111
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	70	33,84	12,3	13,5	3,4	186
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,58			6	24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,01	1,6	0,1	10,5	50
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	1,73	2,7	0,4	17,5	84
Итого		62,56	26,9	24,2	69,6	605
Полдник						
КЕФИР	125	9,85	3,6	3,1	5	66
Итого		9,85	3,6	3,1	5	66
Ужин						
ТВОРОЖЕННЫЕ ПАЛОЧКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/10	51,61	21,7	14,6	22,2	312
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,60	0,1		1,2	7
БАНАН	46	9,90	0,7	0,2	9,6	44
Итого		62,11	22,5	14,8	33	363
Всего		179,42	69,1	67,3	151,3	1500

Зав. производством (шеф-повар)

М.А. Девяшина

Девяшина М.А