

Утверждаю



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

## МЕНЮ

20 ноября 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ       | 180   | 14,46      | 6,6               | 8,1     | 21,5        | 187                           |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ               | 30/8  | 9,32       | 4,3               | 3,5     | 15,9        | 113                           |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                    | 40    | 8,91       | 5,1               | 4,6     | 0,3         | 63                            |
| КАКАО С МОЛОКОМ                  | 150   | 10,31      | 3,9               | 4,2     | 13,3        | 108                           |
| Итого                            |       | 43,00      | 19,9              | 20,4    | 51          | 471                           |
| <b>II Завтрак</b>                |       |            |                   |         |             |                               |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА      | 150   | 1,08       | 0,1               | 0,1     | 2           | 12                            |
| Итого                            |       | 1,08       | 0,1               | 0,1     | 2           | 12                            |
| <b>Обед</b>                      |       |            |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                 | 35    | 2,37       | 0,4               | 1,4     | 3           | 26                            |
| ЩИ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ         | 200   | 16,48      | 5,6               | 8       | 13,8        | 149                           |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                | 105   | 8,06       | 1,8               | 3,2     | 12          | 83                            |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ                 | 85    | 36,56      | 15,1              | 9       | 3,9         | 175                           |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ      | 180   | 1,88       |                   |         | 6,7         | 27                            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 41    | 1,72       | 2,7               | 0,4     | 17,4        | 84                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 21    | 0,99       | 1,6               | 0,1     | 10,4        | 49                            |
| Итого                            |       | 68,06      | 27,2              | 22,1    | 67,2        | 593                           |
| <b>Полдник</b>                   |       |            |                   |         |             |                               |
| КЕФИР                            | 125   | 9,83       | 3,6               | 3,1     | 5           | 66                            |
| ПЕЧЕНЬЕ                          | 14    | 2,50       | 1,1               | 1,4     | 10,6        | 60                            |
| Итого                            |       | 12,33      | 4,7               | 4,5     | 15,6        | 126                           |
| <b>Ужин</b>                      |       |            |                   |         |             |                               |
| КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ                | 140   | 10,30      | 3,1               | 5,6     | 13,6        | 118                           |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ             | 30    | 4,85       | 1,6               | 0,6     | 21,5        | 98                            |
| ЧАЙ                              | 180   | 0,24       | 0,1               |         | 0,2         | 1                             |
| Итого                            |       | 15,39      | 4,8               | 6,2     | 35,3        | 217                           |
| Всего                            |       | 139,86     | 56,7              | 53,3    | 171,1       | 1419                          |

Зав. производством (шеф-повар)

*Девяшина М.А.*

Девяшина М.А

Утверждаю



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

# МЕНЮ

20 ноября 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ       | 200   | 16,03      | 7,3               | 8,9     | 24          | 207                           |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ               | 30/9  | 10,91      | 4,8               | 4       | 15,9        | 120                           |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                    | 40    | 8,91       | 5,1               | 4,6     | 0,3         | 63                            |
| КАКАО С МОЛОКОМ                  | 180   | 12,35      | 4,7               | 5       | 16          | 130                           |
| Итого                            |       | 48,20      | 21,9              | 22,5    | 56,2        | 520                           |
| <b>II Завтрак</b>                |       |            |                   |         |             |                               |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА      | 150   | 0,65       | 0,1               |         | 1,3         | 7                             |
| Итого                            |       | 0,65       | 0,1               |         | 1,3         | 7                             |
| <b>Обед</b>                      |       |            |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                 | 35    | 2,37       | 0,4               | 1,4     | 3           | 26                            |
| ЩИ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ         | 250   | 20,17      | 6,7               | 9,9     | 15,8        | 181                           |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                | 105   | 8,11       | 1,8               | 3,2     | 12          | 83                            |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ                 | 95    | 40,61      | 16,8              | 10      | 4,3         | 194                           |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ      | 200   | 2,25       |                   |         | 7,7         | 31                            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 51    | 2,15       | 3,4               | 0,5     | 21,7        | 105                           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 36    | 1,74       | 2,8               | 0,2     | 18,2        | 86                            |
| Итого                            |       | 77,40      | 31,9              | 25,2    | 82,7        | 706                           |
| <b>Полдник</b>                   |       |            |                   |         |             |                               |
| КЕФИР                            | 134   | 10,53      | 3,9               | 3,3     | 5,4         | 71                            |
| ПЕЧЕНЬЕ                          | 14    | 2,50       | 1,1               | 1,4     | 10,6        | 60                            |
| Итого                            |       | 13,03      | 5                 | 4,7     | 16          | 131                           |
| <b>Ужин</b>                      |       |            |                   |         |             |                               |
| КОТЛЕТЫ СВЕКОЛЬНЫЕ               | 125   | 8,62       | 3,1               | 6,2     | 14,2        | 123                           |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ             | 30    | 4,84       | 1,6               | 0,6     | 21,5        | 98                            |
| ЧАЙ                              | 200   | 0,24       | 0,1               |         | 0,2         | 1                             |
| Итого                            |       | 13,71      | 4,8               | 6,8     | 35,9        | 222                           |
| Всего                            |       | 152,99     | 63,7              | 59,2    | 192,1       | 1586                          |

Зав. производством (шеф-повар)

*Рисс*

Девяшина М.А