

Утверждаю

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



МЕНЮ
21 ноября 2024 г.
Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
АША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	205	17,58	4,8	8,7	12	147
УТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	6,71	2,3	5,8	15,7	124
ЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,91	5,1	4,6	0,3	63
ОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,46	5,2	5,6	18,7	148
того		47,66	17,4	24,7	46,7	482
II Завтрак						
АПИТОК ЛИМОННО - АПЕЛЬСИНОВЫЙ	165	3,17	0,1		6,4	27
того		3,17	0,1		6,4	27
Обед						
АЛАТ "ТЕПЛЫЙ"	85	5,55	1	2,4	4,8	45
УП ПОЛЕВОЙ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250/10	19,40	7,1	9,2	22,2	201
УФЛЕ ИЗ РЫБЫ	145	62,09	22	13	6,4	233
ЭМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,23			7,7	31
ЧЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	51	2,13	3,4	0,4	21,5	103
ЧЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	1,63	2,6	0,2	17	80
того		93,03	36,1	25,2	79,6	693
Полдник						
ЧЕБЕЛЬ	170	2,14			1,5	6
того		2,14			1,5	6
Ужин						
САЛЕТЫ КАПУСНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130	10,73	3,8	5,4	12,2	115
КОТОН	20	1,26	1,5	0,6	10,5	53
САЛЕТ	200	0,24	0,1		0,2	1
САЛАН	51	9,64	0,8	0,3	10,7	49
того		21,88	6,2	6,3	33,6	218
того		167,88	59,8	56,2	167,8	1426

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А



Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Голина Е.Г.

МЕНЮ

21 ноября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	185	15,85	4,3	7,9	10,8	132
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	6,53	2,3	5,8	15,7	124
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,91	5,1	4,6	0,3	63
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,46	5,2	5,6	18,7	148
Итого		45,75	16,9	23,9	45,5	467
II Завтрак						
НАПИТОК ЛИМОННО - АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	2,89	0,1		5,8	25
Итого		2,89	0,1		5,8	25
Обед						
САЛАТ "ТЕПЛЫЙ"	85	5,47	1	2,4	4,8	45
СУП ПОЛЕВОЙ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	200/8	15,54	5,7	7,4	17,9	161
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	125	53,56	18,9	11,3	5,6	201
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,87			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,70	2,7	0,4	17,2	83
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	1,63	2,6	0,2	17	80
Итого		79,77	30,9	21,7	69,3	597
Полдник						
КИСЕЛЬ	140	1,86			1,5	6
Итого		1,86			1,5	6
Ужин						
КОТЛЕТЫ КАПУСНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120	9,72	3,6	4,9	9,6	98
БАТОН	20	1,27	1,5	0,6	10,5	53
ЧАЙ	180	0,26	0,1		0,2	1
БАНАН	51	9,64	0,8	0,3	10,7	49
Итого		20,88	6	5,8	31	201
Всего		151,15	53,9	51,4	153,1	1296

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А