

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ СОШ № 21

(Галина Е.Г.)

МЕНЮ
30 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	15,85	5,6	9	24,1	202
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/6	7,00	2,5	6	17,3	133
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,91	5,1	4,6	0,3	63
КАКАО С МОЛОКОМ	145	10,03	3,8	4,2	13	106
Итого		41,59	17	23,8	54,7	504
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,81	0,1		1,6	9
Итого		0,81	0,1		1,6	9
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	3,22	0,4	2	3	32
СУП МОЗАЙКА НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	200/8	22,74	6,3	8,3	17	166
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ	210	40,77	20,7	7,7	30,1	295
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,93			6,6	26
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	1,84	2,9	0,4	18,6	90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,32	2,1	0,2	13,8	65
Итого		71,83	32,4	18,6	89,1	676
Полдник						
КЕФИР	144	11,34	4,2	3,6	5,8	77
ПЕЧЕНЬЕ	16	2,88	1,2	1,6	12,3	69
Итого		14,22	5,4	5,2	18,1	146
Ужин						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	165	11,28	3,1	3,7	9,5	66
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,39	1,7	0,6	11,5	59
ЧАЙ	180	0,32	0,1		0,2	1
ЯБЛОКО	33	4,12	0,1	0,1	3,2	16
Итого		17,12	5	4,4	24,4	162
Всего		145,57	59,9	52	187,9	1497

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшнина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Голына Е.Г.

МЕНЮ
30 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	17,42	6,2	10	26,8	224
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/8	8,62	2,5	7,6	17,4	148
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,91	5,1	4,6	0,3	63
КАКАО С МОЛОКОМ	175	12,03	4,5	5	15,7	127
Итого		46,99	18,3	27,2	60,2	562
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,81	0,1		1,6	9
Итого		0,81	0,1		1,6	9
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	3,22	0,4	2	3	32
СУП МОЗАЙКА НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250/12	27,71	7,7	10,3	19,2	201
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ	215	43,15	21,8	8,5	31,7	314
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,32			7,6	30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,11	3,3	0,4	21,3	102
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	1,98	3,1	0,3	20,7	98
Итого		80,49	36,3	21,5	103,5	777
Полдник						
КЕФИР	155	12,15	4,5	3,9	6,2	82
ПЕЧЕНЬЕ	16	2,89	1,2	1,6	12,3	69
Итого		15,04	5,7	5,5	18,5	151
Ужин						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	185	13,84	3,6	4,2	10,6	98
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,39	1,7	0,6	11,5	59
ЧАЙ	180	0,27	0,1		0,2	1
ЯБЛОКО	33	4,12	0,1	0,1	3,2	16
Итого		19,63	5,5	4,9	25,5	174
Всего		162,95	65,9	59,1	209,3	1673

Зав. производством (шеф-повар)



Девяшина М.А.