

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Голина Е.Г.

МЕНЮ

1 ноября 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	22,46	9,3	13,7	7,4	191
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	25/8	8,96	4,2	3,4	15,5	109
КАКАО С МОЛОКОМ	155	10,43	3,9	4,3	14,7	114
Итого		41,85	17,4	21,4	37,6	414
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,82	0,1		1,6	9
Итого		0,82	0,1		1,6	9
Обед						
СУП С ХОРЧО НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	200/8	16,98	5,6	8,6	21,7	188
ИКРА МОРКОВНАЯ	280	13,19	2,9	2,2	15,6	98
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	34,46	12,3	15,1	1,4	192
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,29			7,4	29
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	1,72	2,7	0,4	17,3	83
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,96	1,5	0,1	10	47
Итого		69,59	25	26,4	73,4	637
Полдник						
КЕФИР	146	11,46	4,2	3,6	5,8	77
Итого		11,46	4,2	3,6	5,8	77
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	155	8,83	2,1	2,5	10,7	76
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,44	1,7	0,7	11,9	61
ЧАЙ	180	0,31	0,1		0,2	1
ЯБЛОКО	49	6,09	0,2	0,2	4,8	23
Итого		16,67	4,1	3,4	27,6	161
Всего		140,38	50,8	54,8	146	1296

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А

Утверждаю

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

МЕНЮ
1 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	29,57	12,6	17,9	8,7	248
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	25/9	10,61	4,7	3,9	15,5	117
КАКАО С МОЛОКОМ	180	12,54	4,7	5,1	17,7	136
Итого		52,72	22	26,9	41,9	501
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,82	0,1		1,6	9
Итого		0,82	0,1		1,6	9
Обед						
СУП С ХОРЧО НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250/10	20,62	6,5	10,8	24,1	222
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	145	6,67	1,6	2,7	9,6	70
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	105	46,33	16,5	21	1,9	263
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,75			8,4	34
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	51	2,15	3,4	0,5	21,7	104
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,68	2,7	0,2	17,6	83
Итого		80,19	30,7	35,2	83,3	776
Полдник						
КЕФИР	156	12,28	4,5	3,9	6,2	83
Итого		12,28	4,5	3,9	6,2	83
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	180	10,19	2,5	2,8	12,4	88
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,44	1,7	0,7	11,9	61
ЧАЙ	180	0,28	0,1		0,2	1
ЯБЛОКО	49	6,09	0,2	0,2	4,8	23
Итого		17,99	4,5	3,7	29,3	173
Всего		164,00	61,8	69,7	162,3	1542

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А.