

Утверждаю

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



МЕНЮ
20 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	16,45	6,8	8,2	24,6	201
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	6,91	2,1	6	14,5	121
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,91	5,1	4,6	0,3	63
КАКАО С МОЛОКОМ	200	13,90	5,2	5,7	17,8	146
Итого		46,16	19,2	24,5	57,2	531
II Завтрак						
НАПИТОК ЯБЛОЧНО-ЛИМОННЫЙ	105	1,81			6,8	28
Итого		1,81			6,8	28
Обед						
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	30	3,32	0,3		0,7	4
СВЕКОЛЬНИК НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	245	25,18	8	10,8	19,2	207
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,00	4,7	3,3	21,1	133
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	85	40,87	14,4	16,8	2,4	217
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,43			8,6	34
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	51	2,14	3,4	0,4	21,6	104
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	1,76	2,8	0,2	18,4	87
Итого		81,70	33,6	31,5	92	786
Полдник						
КЕФИР	130	10,41	3,8	3,3	5,2	69
Итого		10,41	3,8	3,3	5,2	69
Ужин						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	65	5,81	0,6	3,5	5,1	56
ВАТРУШКА	150	28,72	16,2	9,7	41,3	321
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	2,11	0,2	0,1	13,7	59
Итого		36,64	17	13,3	60,1	436
Всего		176,72	73,6	72,6	221,3	1850

Зав. производством (шеф-повар)

ру

Девяшина М.А

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

Голина Е.Г. /Голина Е.Г./



МЕНЮ

20 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	14,82	6,1	7,5	22	181
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	6,94	2,1	6	14,5	121
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,91	5,1	4,6	0,3	63
КАКАО С МОЛОКОМ	180	11,50	4,4	4,8	14,6	120
Итого		42,17	17,7	22,9	51,4	485
II Завтрак						
НАПИТОК ЯБЛОЧНО-ЛИМОННЫЙ	90	1,50			5,6	23
Итого		1,50			5,6	23
Обед						
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	30	3,32	0,3		0,7	4
СВЕКОЛЬНИК НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	195	20,11	6,4	8,7	15,3	165
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,01	3,9	2,8	17,7	111
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	85	40,88	14,4	16,8	2,4	217
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	2,91			6,7	27
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	1,71	2,7	0,4	17,3	83
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,00	1,6	0,1	10,5	50
Итого		74,93	29,3	28,8	70,6	657
Полдник						
КЕФИР	130	10,42	3,8	3,3	5,2	69
Итого		10,42	3,8	3,3	5,2	69
Ужин						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	65	5,81	0,6	3,5	5,1	56
ВАТРУШКА	130	24,58	14	8,4	35,4	275
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	1,75	0,1	0,1	11,4	49
Итого		32,14	14,7	12	51,9	380
Всего		161,16	65,5	67	184,7	1614

Зав. производством (шеф-повар)

М.А. Девяшина

Девяшина М.А.