

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

*Точина* / Голина Е.Г.



# МЕНЮ

20 января 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СЛАДКИЙ ПЛОВ С ЯБЛОКОМ	215	7,67	2,5	3,1	31,8	164
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	37	8,10	5,1	4,6	0,3	63
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	7,35	2,2	6,5	15,3	126
КАКАО С МОЛОКОМ	135	7,91	3,1	3,2	13,1	94
Итого		31,04	12,9	17,4	60,5	449
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	1,16	0,2	0,1	2,2	13
Итого		1,16	0,2	0,1	2,2	13
<b>Обед</b>						
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУР. БУЛ.	250	13,76	2	4,3	13,5	101
КУРНИК	170	31,83	9,5	10,7	62,8	386
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	40	2,31	0,5	2,1	2,6	32
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,43			9,6	36
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	2,04	3,2	0,4	20,6	99
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,68	2,7	0,2	17,5	83
Итого		54,05	17,9	17,7	126,6	739
<b>Полдник</b>						
КИСЕЛЬ	165	0,65				
Итого		0,65				
<b>Ужин</b>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	90	5,13	1,5	2,9	7,1	61
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,21	1,5	0,6	10	51
ЧАЙ	180	0,47	0,2		0,4	2
ЯБЛОКО	39	4,89	0,2	0,2	3,8	18
Итого		11,70	3,4	3,7	21,3	132
Всего		98,61	34,4	38,9	210,6	1333

Зав. производством (шеф-повар)

*М.А. Девяшина*

Девяшина М.А.



Утверждаю

Руководитель учреждения  
ГБОУ СОШ № 21

*Голкина Е. Г.* /Голкина Е. Г./



## МЕНЮ

20 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СЛАДКИЙ ПЛОВ С ЯБЛОКОМ	195	6,00	1,9	2,2	25,3	130
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	37	8,10	5,1	4,6	0,3	53
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/6	5,98	2,2	5,1	15,2	115
КАКАО С МОЛОКОМ	115	6,57	2,6	2,6	10,9	72
Итого		26,65	11,8	14,5	51,7	385
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,97	0,1	0,1	1,8	11
Итого		0,97	0,1	0,1	1,8	11
<b>Обед</b>						
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУР. БУЛ.	200	10,63	1,6	3,3	10,9	80
КУРНИК	150	27,88	8,4	9,3	55,1	338
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	40	2,31	0,5	2,1	2,6	32
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,29			7,7	31
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	1,81	2,9	0,4	18,3	83
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,96	1,5	0,1	10	47
Итого		45,87	14,9	15,2	104,6	615
<b>Полдник</b>						
КИСЕЛЬ	135	0,54				
Итого		0,54				
<b>Ужин</b>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	70	4,01	1,3	2,3	5,5	43
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,21	1,5	0,6	10	51
ЧАЙ	180	0,45	0,2		0,4	2
ЯБЛОКО	39	4,88	0,2	0,2	3,8	16
Итого		10,54	3,2	3,1	19,7	112
Всего		84,57	30	32,9	177,8	1132

Зав. производством (шеф-повар)

*Девяшина М.А.*

Девяшина М.А.