

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

Голкина /Голкина Е.Г./

МЕНЮ

27 января 2025 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	16,60	7,2	8	27,1	211
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	40/8	5,43	2,4	0,9	26,9	125
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	13,72	5,2	5,6	18,7	148
Итого		35,76	14,8	14,5	72,7	484
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	2,33	0,3	0,1	4,4	26
Итого		2,33	0,3	0,1	4,4	26
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	65	5,17	0,8	4,6	4,7	63
СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА КУР.Б.СО СМЕТАНОЙ	200/10	11,53	2,5	6,9	15,2	134
СУФЛЕ ИЗ КУР	160	52,08	10,8	14	7,1	199
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	3,43			10,1	40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,67	2,7	0,2	17,4	82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	2,06	3,2	0,4	20,8	100
Итого		75,93	20	26,1	75,3	618
Полдник						
КЕФИР	128	10,22	3,7	3,2	5,1	68
ПЕЧЕНЬЕ	20	3,30	1,5	2	14,9	83
Итого		13,52	5,2	5,2	20	151
Ужин						
КОТЛЕТЫ СВЕКОЛЬНЫЕ	140	7,99	3,7	5,1	19,7	139
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,15	1,4	0,5	9,5	48
ЧАЙ	180	0,46	0,2		0,4	2
ЯБЛОКО	67	9,84	0,3	0,3	6,5	31
Итого		19,43	5,6	5,9	36,1	220
Всего		146,97	45,9	51,8	208,5	1499

За производство (шеф-повар)

Девяшина

Девяшина М.А

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./

МЕНЮ

27 января 2025 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	14,92	6,4	7,3	24,4	190
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	35/6	4,54	2,4	0,9	24,1	114
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	11,48	4,4	4,8	16,1	125
Итого		30,94	13,2	13	64,6	429
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	1,92	0,3	0,1	3,6	21
Итого		1,92	0,3	0,1	3,6	21
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	65	5,15	0,8	4,6	4,7	63
СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА КУР.Б.СО СМЕТАНОЙ	200	8,66	1,9	4,6	12,2	99
СУФЛЕ ИЗ КУР	135	41,29	7,5	10,6	5,7	149
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	3,05			10,1	40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	1,65	2,6	0,3	16,6	80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,95	1,5	0,1	10	47
Итого		60,75	14,3	20,2	59,3	478
Полдник						
КЕФИР	119	9,54	3,5	3	4,8	63
ПЕЧЕНЬЕ	20	3,30	1,5	2	14,9	83
Итого		12,84	5	5	19,7	146
Ужин						
КОТЛЕТЫ СВЕКОЛЬНЫЙ	120	6,76	2,8	4,3	16,8	117
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,14	1,4	0,5	9,5	48
ЧАЙ	180	0,48	0,2		0,4	2
ЯБЛОКО	67	9,85	0,3	0,3	6,5	31
Итого		18,22	4,7	5,1	33,2	198
Всего		124,67	37,5	43,4	180,4	1272

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А