

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./

МЕНЮ

24 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ КУКУРУЗНЫЙ	195	14,95	4,3	7,6	10,5	128
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	6,46	2,3	5,5	15,6	121
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,91	5,1	4,6	0,3	63
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	11,27	4,3	4,7	15,6	122
Итого		41,59	16	22,4	42	434
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	106	7,24	0,5	0,1	10,4	44
Итого		7,24	0,5	0,1	10,4	44
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКОМ	35	0,91	0,5	1,5	2,9	28
СУП С ХОРЧО НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	200	14,19	4,6	6,8	21,6	166
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	50	24,31	7,9	9,8	3	132
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,74	3,8	2,6	17,2	106
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	2,62			9,4	38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,66	2,6	0,3	16,8	81
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,96	1,5	0,1	10,1	48
Итого		49,40	20,9	21,1	81	599
Полдник						
КЕФИР	120	9,63	3,5	3	4,8	64
Итого		9,63	3,5	3	4,8	64
Ужин						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	33	1,68	0,4		2,3	12
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	110	16,32	9,4	4,8	45,2	261
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	1,05	0,2		0,5	3
ЯБЛОКО	42	6,16	0,2	0,2	4,1	20
Итого		25,22	10,2	5	52,1	296
Всего		133,07	51,1	51,6	190,3	1437

Зав. производством (шеф-повар)

М.А. Деяшина

Деяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

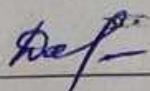
 Голина Е.Г.**МЕНЮ**

24 января 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ КУКУРУЗНЫЙ	215	16,67	4,7	8,3	11,5	142
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	6,48	2,3	5,5	15,6	121
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,91	5,1	4,6	0,3	63
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	13,47	5,1	5,5	18	145
Итого		45,54	17,2	23,9	45,4	471
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	106	7,24	0,5	0,1	10,4	44
Итого		7,24	0,5	0,1	10,4	44
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКОМ	45	0,99	0,7	2,2	3,6	39
СУП С ХОРЧО НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250	17,80	5,7	8,2	27,1	208
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	55	25,99	8,4	10,4	3,2	141
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,67	4,6	3	20,6	128
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	3,02			9,4	38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,08	3,3	0,4	21	101
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,68	2,7	0,2	17,6	83
Итого		57,23	25,4	24,4	102,5	738
Полдник						
КЕФИР	129	10,32	3,7	3,2	5,2	69
Итого		10,32	3,7	3,2	5,2	69
Ужин						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	33	1,68	0,4		2,3	12
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	130	19,30	11,2	5,7	53,4	310
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,27	0,2		0,5	3
ЯБЛОКО	42	6,05	0,2	0,2	4,1	20
Итого		28,30	12	5,9	60,3	345
Всего		148,62	58,8	57,5	223,8	1667

Зав. производством (шеф-повар)



Девяшина М.А