

Утверждаю



Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./

МЕНЮ

30 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ	180	15,65	4,5	8	10,2	132
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	6,30	2,2	5,5	15,1	119
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	13,11	5	5,3	14,7	128
Итого		35,07	11,7	18,8	40	379
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	104	6,90	0,5	0,1	9,9	42
Итого		6,90	0,5	0,1	9,9	42
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	4,74	1,3	4,2	9,4	81
УХА РЫБНАЯ	170/8	6,13	2	2,3	15	90
РЫБИЙ ГЛАЗ	100	46,65	15,5	6,9	1,4	132
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,36			6,1	24
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	1,62	2,6	0,3	16,3	79
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	0,93	1,5	0,1	9,8	46
Итого		62,43	22,9	13,8	58	452
Полдник						
КИСЕЛЬ	170	1,25				
Итого		1,25				
Ужин						
ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ	95/10	39,96	17,4	12,2	15,5	245
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	44	2,24	0,6		3,1	16
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	1,43	0,2		0,5	3
Итого		43,63	18,2	12,2	19,1	264
Всего		149,27	53,3	44,9	127	1137

За производство (шеф-повар)

Девяшина М.А.

Девяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./



МЕНЮ

30 января 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ	200	17,30	4,9	8,8	11,3	146
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	6,38	2,2	5,5	15,1	119
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	15,85	5,9	6,4	17,9	155
Итого		39,54	13	20,7	44,3	420
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	108	7,35	0,5	0,1	10,6	45
Итого		7,35	0,5	0,1	10,6	45
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	70	5,42	1,5	4,8	10,9	92
УХА РЫБНАЯ	185/8	6,64	2,3	2,5	16,3	98
РЫБИЙ ГЛАЗ	115	53,33	17,8	8	1,7	151
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,76			7,6	30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	2,02	3,2	0,4	20,4	98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	1,64	2,6	0,2	17,1	81
Итого		71,80	27,4	15,9	74	550
Полдник						
КИСЕЛЬ	170	1,25				
Итого		1,25				
Ужин						
ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ	115/10	47,12	20,6	14,4	17	285
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	44	2,24	0,6		3,1	16
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,88	0,2		0,6	4
Итого		51,23	21,4	14,4	20,7	305
Всего		171,16	62,3	51,1	149,6	1320

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина

Девяшина М.А