

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ СОШ № 21

Голина Е.Г./



МЕНЮ
29 января 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	200	15,83	6	8	18,4	172
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,91	5,1	4,6	0,3	63
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	30/9/8	16,63	4,4	10,2	14,8	170
КАЧАО НА МОЛОКЕ	195	13,16	5	5,4	17,4	140
Итого		54,54	20,5	28,2	50,9	545
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	165	2,51	0,1		5,3	22
Итого		2,51	0,1		5,3	22
Обед						
СВЕКОЛЬНИК НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	245	19,54	6	8,7	19,2	179
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	65	27,66	12	10,2	27,7	251
КАША ГРОХОВАЯ	199	2,11	13,8	1	28,7	179
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,77			8,5	34
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	2,01	3,2	0,4	20,3	98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	1,63	2,6	0,2	17	80
Итого		55,72	37,6	20,5	121,4	821
Полдник						
КЕФИР	125	9,95	3,6	3,1	5	66
Итого		9,95	3,6	3,1	5	66
Ужин						
КУЛЕБЯКА С ПЕЧЕНЬЮ	160	46,50	23,4	11,9	49,7	419
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	3,55	0,4	0,2	13,9	66
ЯБЛОКО	62	9,09	0,2	0,2	6	29
Итого		59,14	24	12,3	69,6	514
Всего		181,87	85,8	84,1	252,2	1968

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./



МЕНЮ
29 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	180	14,19	5,3	7,3	15,9	152
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	30/8/6	13,57	4	8,2	14,7	149
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	8,91	5,1	4,8	0,3	63
КАКАО С МОЛОКОМ	170	11,03	4,2	4,8	13,4	112
Итого		47,69	18,6	24,7	44,3	476
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	130	2,10	0,1		4,4	19
Итого		2,10	0,1		4,4	19
Обед						
СЕРКОЛЬНИК НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	195	15,82	4,7	6,9	15,3	143
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	40	20,42	9,8	7	24,1	199
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	105	6,83	2,2	2,5	14,9	90
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,25			6,8	27
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	1,81	2,5	0,3	16,2	78
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	0,93	1,5	0,1	9,7	46
Итого		47,88	20,7	16,8	87	583
Полдник						
КЕФИР	116	9,30	3,4	2,9	4,7	62
Итого		9,30	3,4	2,9	4,7	62
Ужин						
КУЛЕБЯКА С ПЕЧЕНЬЮ	140	40,72	20,5	10,5	43,6	367
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	3,55	0,4	0,2	13,9	66
ЯБЛОКО	39	5,81	0,2	0,2	3,9	19
Итого		50,08	21,1	10,9	61,4	452
Всего		156,82	63,9	55,3	201,8	1592

Зав. производством (шеф-повар)

Дву

Девяшина М.А.