

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./



МЕНЮ
4 февраля 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	29	8,48	0,6	2,9	2,5	39
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	145	7,37	3,7	4,7	23,7	152
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	31/10	10,52	4,6	3,8	15,7	116
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	42	9,21	5,1	4,6	0,3	63
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	205	14,47	5,3	5,8	18,5	149
Итого		50,05	19,3	21,8	60,7	519
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	120	1,82	0,1		3,9	17
Итого		1,82	0,1		3,9	17
Обед						
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	39	4,33	0,4		0,9	6
ЩИ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	250/9	30,37	9,9	15	13,5	229
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	70	36,13	12,2	13,5	5,1	191
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,52	5,2	3,5	23,8	148
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,82			9,5	38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	1,92	3	0,4	19,4	93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	1,56	2,5	0,2	16,3	77
Итого		82,65	33,2	32,6	88,5	782
Полдник						
СНЕЖОК	118	10,31				
Итого		10,31				
Ужин						
СВЕКЛА (ПОРЦИЯМИ)	22	0,84	0,3		2	9
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/10	48,26	20,4	14,6	27,5	327
ЧАЙ	180	0,44	0,2		0,4	2
ЯБЛОКО	62	9,18	0,2	0,2	6,1	29
Итого		58,73	21,1	14,8	36	367
Всего		203,56	73,7	69,2	189,1	1685

Зав. производством (шеф-повар)

ВСС

Девяшина М.А

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

Ташмо /Голина Е.Г./



МЕНЮ
4 февраля 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	29	8,47	0,6	2,9	2,5	39
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	125	6,30	3,2	4,1	20,3	131
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	31/9	9,50	4,3	3,4	15,7	112
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	42	9,21	5,1	4,6	0,3	63
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	205	14,49	5,3	5,8	18,5	149
Итого		47,97	18,5	20,8	57,3	494
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	95	1,52	0,1		3,3	14
Итого		1,52	0,1		3,3	14
Обед						
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	39	4,33	0,4		0,9	6
ЩИ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	200/8	24,31	8	12	10,9	183
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	70	33,84	11,3	12,7	4,8	180
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,06	4,4	3	19,8	123
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,32			7,6	30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	1,54	2,4	0,3	15,5	75
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	0,89	1,4	0,1	9,3	44
Итого		71,30	27,9	28,1	68,8	641
Полдник						
СНЕЖОК	118	10,31				
Итого		10,31				
Ужин						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	70	3,54	0,9	0,1	4,8	25
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	95/10	40,85	17,3	12,3	23,2	276
ЯБЛОКО	97	14,27	0,4	0,4	9,5	45
ЧАЙ	180	0,45	0,2		0,4	2
Итого		59,11	18,8	12,8	37,9	348
Всего		190,21	65,3	61,7	167,3	1497

Зав. производством (шеф-повар)

М.А.

Девяшина М.А