

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./

МЕНЮ

18 февраля 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	145	8,47	3,7	4,8	23,8	153
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	17	4,86	0,4	1,7	1,5	23
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	31/10	9,61	4,6	3,8	15,7	116
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	42	12,38	5,1	4,6	0,3	63
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	205	18,44	5,3	5,8	18,5	149
Итого		53,76	19,1	20,7	59,8	504
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ	115	2,15	0,1		5,1	21
Итого		2,15	0,1		5,1	21
Обед						
СУП РАССОЛЬНИК НА М.К.Б.СО СМЕТАНОЙ	250/10	32,04	8,1	9,1	23,9	211
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	125	27,58	8,5	8,2	17,6	179
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	3,01	0,5	4,6	2,4	53
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,78			9,7	39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,34	3	0,4	19,1	92
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,00	2,7	0,2	17,6	83
Итого		69,75	22,8	22,5	90,3	657
Полдник						
КЕФИР	117	9,31	3,4	2,9	4,7	62
Итого		9,31	3,4	2,9	4,7	62
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130	46,92	11,3	10,7	25,8	245
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,57	0,3		0,6	4
Итого		48,49	11,6	10,7	26,4	249
Всего		183,46	57	56,8	186,3	1493

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./



МЕНЮ

18 февраля 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	125	7,24	3,2	4,1	20,4	131
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	17	5,08	0,4	1,7	1,5	23
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	31/9	8,71	4,3	3,4	16	114
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	46	13,59	5,1	4,6	0,3	63
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	16,82	4,9	5,2	16,1	132
Итого		51,44	17,9	19	54,3	463
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ	95	1,25			4	17
Итого		1,25			4	17
Обед						
СУП РАССОЛЬНИК НА М.К.Б.СО СМЕТАНОЙ	200/8	25,66	6,6	7,3	19,8	172
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	115	25,31	7,9	7,7	16	164
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	3,01	0,5	4,6	2,4	53
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,70			7,8	31
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,08	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,14	1,5	0,1	10	47
Итого		59,90	19,1	20,1	73	549
Полдник						
КЕФИР	180	14,38	5,2	4,5	7,2	95
Итого		14,38	5,2	4,5	7,2	95
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	65	23,47	5,9	5,1	12,9	123
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,82	0,1		0,3	2
Итого		24,29	6	5,1	13,2	125
Всего		151,26	48,2	48,7	151,7	1249

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А.

Девяшина М.А.