

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./

МЕНЮ

5 февраля 2025 г.

Сад 12 часов



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	20,09	9	12,8	5,2	174
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/8	6,71	1,7	6	11,4	107
КАКАО С МОЛОКОМ	180	12,66	5	5,3	14,6	127
Итого		39,45	15,7	24,1	31,2	408
II Завтрак						
ЯБЛОКО	39	5,75	0,2	0,2	3,8	18
Итого		5,75	0,2	0,2	3,8	18
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	35	3,40	0,3	4,6	2,5	53
СУП НА М.К.Б. С ФАСОЛЬЮ	250	18,41	5,3	5,1	20,8	150
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	65/25	38,72	15,5	19,1	8,8	286
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	140	6,11	3,7	3,6	23,8	142
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,22			7,8	31
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	1,93	3	0,4	19,5	94
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	1,57	2,5	0,2	16,4	78
Итого		72,35	30,3	33	99,6	834
Полдник						
КЕФИР	120	9,54	3,5	3	4,8	63
Итого		9,54	3,5	3	4,8	63
Ужин						
САЛАТ ИЗ РОЗОВЫЕ ЩЕЧКИ	60	2,60	0,2	3	3,2	41
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА	50	31,28	10,3	12,7	5,9	180
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	4,35	5,2	3	23,9	144
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,91	1,1	0,4	7,6	39
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	1,83	0,1	0,1	11,3	49
Итого		40,97	16,9	19,2	51,9	453
Всего		168,07	66,6	79,5	191,3	1776

Зав. производством (шеф-повар)

Всеп

Девяшина М.А

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./

МЕНЮ

5 февраля 2025 г.

Ясли 12 часов



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	15,05	6,6	9,8	4,4	133
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/6	5,37	1,7	4,6	11,3	94
КАКАО С МОЛОКОМ	150	10,52	4,1	4,4	12	106
Итого		30,95	12,4	18,8	27,7	333
II Завтрак						
ЯБЛОКО	39	5,81	0,2	0,2	3,9	19
Итого		5,81	0,2	0,2	3,9	19
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	35	3,39	0,3	4,6	2,5	53
СУП НА М.К.Б. С ФАСОЛЬЮ	200	14,53	4,2	4	16,6	119
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	60/20	34,79	13,9	17,1	8,2	258
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	5,22	3,2	3	20,4	121
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,81			6,2	25
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	1,55	2,4	0,3	15,6	75
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	0,90	1,4	0,1	9,4	44
Итого		62,19	25,4	29,1	78,9	695
Полдник						
КЕФИР	112	8,91	3,2	2,8	4,5	59
Итого		8,91	3,2	2,8	4,5	59
Ужин						
САЛАТ ИЗ РОЗОВЫЕ ЩЕЧКИ	40	1,73	0,1	1,9	2	27
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА	45	27,57	9,1	11,4	5,2	159
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,62	4,4	2,6	19,9	120
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,91	1,1	0,4	7,6	39
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	1,52	0,1	0,1	9,5	41
Итого		35,35	14,8	16,4	44,2	386
Всего		143,20	56	67,3	159,2	1492

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина

Девяшина М.А