

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./

# МЕНЮ

31 января 2025 г.

Ясли 12 часов



| Наименование блюда                | Выход | Цена,<br>руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------|-------|---------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                   |       |               | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                           |       |               |                   |         |             |                                     |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                 | 75    | 18,19         | 8,2               | 11,3    | 4,5         | 154                                 |
| ПЕЧЕНЬЕ                           | 12    | 1,99          | 0,9               | 1,2     | 9           | 50                                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ        | 180   | 11,72         | 4,4               | 4,8     | 14,3        | 118                                 |
| Итого                             |       | 31,90         | 13,5              | 17,3    | 27,8        | 322                                 |
| II Завтрак                        |       |               |                   |         |             |                                     |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА       | 150   | 0,91          | 0,1               | 0,1     | 1,7         | 10                                  |
| Итого                             |       | 0,91          | 0,1               | 0,1     | 1,7         | 10                                  |
| Обед                              |       |               |                   |         |             |                                     |
| СУП РИСОВЫЙ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ | 200   | 17,37         | 5,7               | 7,6     | 21,7        | 179                                 |
| ЛАСОНИКО ГНЕЗДО                   | 65    | 50,79         | 19                | 17,1    | 8,6         | 262                                 |
| ИКРА МОРКОВНАЯ                    | 120   | 8,79          | 1,9               | 9,2     | 9,5         | 131                                 |
| КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ      | 180   | 1,52          |                   |         | 5,4         | 22                                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ  | 37    | 1,56          | 2,5               | 0,3     | 15,8        | 76                                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ        | 19    | 0,91          | 1,4               | 0,1     | 9,5         | 45                                  |
| Итого                             |       | 80,95         | 30,5              | 34,3    | 70,5        | 715                                 |
| Полдник                           |       |               |                   |         |             |                                     |
| КЕФИР                             | 103   | 8,19          | 3                 | 2,6     | 4,1         | 54                                  |
| Итого                             |       | 8,19          | 3                 | 2,6     | 4,1         | 54                                  |
| Ужин                              |       |               |                   |         |             |                                     |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ       | 160   | 7,18          | 6,3               | 4,9     | 40,2        | 231                                 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                     | 23    | 3,41          | 0,1               | 0,1     | 2,3         | 11                                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                     | 180   | 1,47          | 0,2               |         | 0,5         | 3                                   |
| Итого                             |       | 12,04         | 6,6               | 5       | 43          | 245                                 |
| Итого                             |       | 133,99        | 53,7              | 59,3    | 147,1       | 1346                                |

Вед. пищеблоком (шеф-повар)

*Девяшина*

Девяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

Голина Е.Г./

# МЕНЮ

31 января 2025 г.

Сад 12 часов



| Наименование блюда                | Выход | Цена,<br>руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------|-------|---------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                   |       |               | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                           |       |               |                   |         |             |                                     |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                 | 95    | 24,70         | 11,4              | 15,2    | 5,4         | 205                                 |
| ПЕЧЕНЬЕ                           | 12    | 1,99          | 0,9               | 1,2     | 9           | 50                                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ        | 200   | 14,16         | 5,2               | 5,6     | 17,6        | 144                                 |
| Итого                             |       | 40,85         | 17,5              | 22      | 32          | 399                                 |
| II Завтрак                        |       |               |                   |         |             |                                     |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА       | 180   | 1,10          | 0,2               | 0,1     | 2           | 12                                  |
| Итого                             |       | 1,10          | 0,2               | 0,1     | 2           | 12                                  |
| Обед                              |       |               |                   |         |             |                                     |
| СУП РИСОВЫЙ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ | 250   | 21,75         | 7                 | 9,5     | 27,1        | 224                                 |
| ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО                 | 75    | 55,56         | 20,8              | 19,7    | 9,3         | 299                                 |
| ИКРА МОРКОВНАЯ                    | 140   | 10,14         | 2,2               | 10,7    | 11,1        | 151                                 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 200   | 2,32          |                   |         | 8,2         | 33                                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ  | 47    | 1,95          | 3,1               | 0,4     | 19,7        | 95                                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ        | 33    | 1,58          | 2,5               | 0,2     | 16,5        | 78                                  |
| Итого                             |       | 93,31         | 35,6              | 40,5    | 91,9        | 880                                 |
| Полдник                           |       |               |                   |         |             |                                     |
| КЕФИР                             | 123   | 9,83          | 3,6               | 3,1     | 4,9         | 65                                  |
| Итого                             |       | 9,83          | 3,6               | 3,1     | 4,9         | 65                                  |
| Ужин                              |       |               |                   |         |             |                                     |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ       | 180   | 8,25          | 7,3               | 5,6     | 45,9        | 265                                 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ        | 40    | 2,75          | 0,4               | 1,7     | 4,2         | 35                                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                     | 200   | 1,96          | 0,2               |         | 0,6         | 4                                   |
| Итого                             |       | 12,95         | 7,9               | 7,3     | 50,7        | 304                                 |
| Всего                             |       | 158,05        | 64,8              | 73      | 181,5       | 1660                                |

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А.