

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./

МЕНЮ

28 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	75	34,17	15,6	10,1	14,6	214
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	6,63	2,3	5,7	15,5	122
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	11,39	4,2	4,6	15,2	120
Итого		52,19	22,1	20,4	45,3	456
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	105	1,46			4,6	19
Итого		1,46			4,6	19
Обед						
САЛАТ ИЗ ЛУКА	30	1,90	0,4	1,5	5,1	36
СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	200/14	7,02	2,7	4,2	15,1	109
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	60	26,00	10,1	12,1	21,5	235
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	190	10,15	3,2	5	25,2	160
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,28			7,3	29
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	1,81	2,8	0,4	18,2	88
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	0,93	1,5	0,1	9,7	46
Итого		50,07	20,7	23,3	102,1	703
Полдник						
СНЕЖОК	123	10,77				
Итого		10,77				
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	70	3,38	1	7,1	4,6	86
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,09	1,3	0,5	9,1	46
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	1,49	0,2		0,5	3
АПЕЛЬСИН	61	11,01	0,6	0,1	5	26
Итого		16,97	3,1	7,7	19,2	161
Всего		131,46	45,9	51,4	171,2	1339

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

Голина Е.Г. /Голина Е.Г./

МЕНЮ

28 января 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	47,82	21,8	14,1	20,2	298
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	6,61	2,3	5,7	15,5	122
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	13,78	5	5,4	18,8	145
Итого		68,21	29,1	25,2	54,5	565
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	105	1,45			4,6	19
Итого		1,45			4,6	19
Обед						
САЛАТ ИЗ ЛУКА	30	1,90	0,4	1,5	5,1	36
СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	250/15	8,35	3,3	5,2	17,8	132
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	80	34,64	13,6	16,2	28,6	312
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	200	10,74	3,3	5,3	26,7	169
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,81			9	36
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	1,98	3,1	0,4	19,9	96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	1,63	2,6	0,2	17	80
Итого		62,03	26,3	28,8	124,1	861
Полдник						
СНЕЖОК	123	10,77				
Итого		10,77				
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	70	3,38	1	7,1	4,6	86
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,09	1,3	0,5	9,1	46
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	2,01	0,3		0,6	4
АПЕЛЬСИН	61	11,01	0,6	0,1	5	26
Итого		17,50	3,2	7,7	19,3	162
Всего		159,96	58,6	61,7	202,5	1607

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А.

Девяшина М.А.