

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Голина Е. Г. /Голина Е. Г./



4 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С САХАРОМ	140/10	6,22	3,5	3,6	22,3	137
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	7,36	2,1	6,5	14,5	125
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	16,49	5,3	5,7	16	138
Итого		30,06	10,9	15,8	52,8	400
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	12,06	0,7	0,3	23,7	114
Итого		12,06	0,7	0,3	23,7	114
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	7,72	2,1	5	9,8	94
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	5,78	0,2		0,3	3
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	7,94	5,3	5,4	24,2	167
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	125	71,57	12,9	13,2	5,2	190
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,98			6,7	27
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	2,15	3,1	0,4	19,8	95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,00	2,7	0,2	17,6	83
Итого		100,14	26,3	24,2	83,6	659
Полдник						
КЕФИР	132	10,51	3,8	3,3	5,3	70
Итого		10,51	3,8	3,3	5,3	70
Ужин						
СВЕКЛА (ПОРЦИЯМИ)	23	1,12	0,4		2,1	10
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/10	55,99	25,5	17,9	24,5	367
ЧАЙ С САХАРОМ	130	1,20	0,2		8,5	34
ЯБЛОКО	76	9,91	0,3	0,3	7,4	36
Итого		68,22	26,4	18,2	42,5	447
Всего		221,00	68,1	61,8	207,9	1690

~~Зав. производством (шеф-повар)~~

Девяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./



МЕНЮ

4 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120/10	5,32	3	3,2	19,1	117
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/6	5,46	2,1	5,1	14,4	112
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	14,86	4,9	5,1	14,5	125
Итого		25,64	10	13,4	48	354
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	10,86	0,7	0,3	21,2	103
Итого		10,86	0,7	0,3	21,2	103
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	6,42	1,6	4,1	8	76
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	5,78	0,2		0,3	3
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	155	5,66	4,6	4,7	20,9	144
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	125	63,12	11,4	11,8	5,2	172
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,53			5,3	21
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	1,72	2,5	0,3	15,9	76
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,14	1,5	0,1	10	47
Итого		86,37	21,8	21	65,6	539
Полдник						
КЕФИР	110	8,76	3,2	2,7	4,4	58
Итого		8,76	3,2	2,7	4,4	58
Ужин						
СВЕКЛА (ПОРЦИЯМИ)	23	1,12	0,4		2,1	10
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	115/10	47,39	21,6	15,3	20,9	310
ЯБЛОКО	76	9,91	0,3	0,3	7,4	36
ЧАЙ С САХАРОМ	110	1,03	0,2		7	29
Итого		59,45	22,5	15,6	37,4	385
Всего		191,08	58,2	53	176,6	1439

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А