

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Горина Е.Г.

МЕНЮ 18 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Икра кабачковая	23	6,85	0,6	2,3	2	31
Макаронные изделия отварные	145	5,85	3,4	4,1	21,8	137
Бутерброды с маслом	25/8	7,84	1,6	7,2	11,4	118
Кофейный напиток с молоком	200	1,46	5,2	5,7	16,7	149
Итого		21,99	10,7	19,3	59,7	435
II Завтрак						
Напиток из плодов шиповника	180	1,37	0,4	0,1	10,6	52
Итого		1,37	0,4	0,1	10,6	52
Обед						
Суп рассольник на м.к.б. со сметаной	180/10	71,49	13,5	14,1	12,3	231
Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе	40/40	1,54	1,8	5,8	9,2	94
Икра морковная	155	1,31	1,1	9	5,8	110
Компот из смеси сухофруктов	200	2,88			9,6	38
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37	1,72	2,5	0,3	15,9	76
Хлеб пшеничный обогащенный	35	1,98	2,7	0,2	17,5	83
Итого		80,72	21,4	29,2	70,3	632
Полдник						
Снежок	93	8,14				
Итого		8,14				
Ужин						
Запеканка творожная с повидлом	125/10	41,84	20,4	14	33,9	347
Чай с сахаром	200	0,86	0,1		5,9	24
Яблоко	110/6	10,91	0,3	0,3	7	34
Итого		53,31	20,8	14,3	46,8	405
Всего		165,53	53,3	62,9	181,4	1524

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А.

МЕНЮ
18 марта 2025 г.

Ясли 12 часов



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
Икра кабачковая	23	6.95	0.5	2.3	2	97
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4.55	2.3	3.5	18.5	117
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	250	6.27	1.8	5.8	11.3	103
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0.37	4.7	3	10.9	104
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ИДЕНТ.)	150	3.57	5.4	6.7	34.5	157
Итого		22.32	15.7	17.4	77.6	527
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.41	0.3	0.1	8.5	41
Итого		0.41	0.3	0.1	8.5	41
Обед						
СУП РАССОЛЬНИК НА М.К.С. СО СМЕТАНОЙ	180/8	57.11	10.9	11.3	9.7	185
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	350/0	1.59	1.8	5.8	9.2	94
Икра морковная	125	1.59	0.9	4.9	4.5	94
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2.81			7.7	31
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.21	1.7	0.2	11.1	54
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.13	1.5	0.1	10	47
Итого		64.30	14.6	24.7	52.2	469
Полдник						
СОК						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (АДЛЕРГ.)	87	7.59				
	53	3.56	0.3	0.1	5.5	23
Итого		11.17	0.3	0.1	5.5	23
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖЕНАЯ С ПОВИДЛОМ	115/10	35.41	17.3	11.9	28.9	255
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.48	0.1		5	20
ЯБЛОКО	90/4	9.16	0.2	0.2	5.9	25
Итого		45.05	17.5	12.1	39.7	340
Всего		143.44	45.9	55.5	185.1	1427

Зав. производством (шеф-повар)

Должность: М.А.