

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ СОШ № 21
(Голова Е.Г.)

МЕНЮ 20 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	3,57	6,8	8	24,8	201
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/9	15,28	4,1	9,8	15,5	167
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,49	5,2	5,6	18,7	147
Итого		20,34	16,1	23,4	59	515
II Завтрак						
РЕЛОЖО	120	1,18			0,8	4
Итого		1,18			0,8	4
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	80	0,00	1,3	3,3	9,5	74
СУП С КЛЕЦКАМИ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	180/10	5,75	6,8	10,8	12,3	174
ГЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	140	50,36	18,7	2,2	20,4	176
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,69			9,7	39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,30	3,3	0,4	21,2	102
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,00	2,7	0,2	17,6	83
Итого		63,09	32,8	16,9	90,7	648
Полдник						
КИСЕЛЬ	180	0,00				
ВАФЛИ	35	0,00	1	1,2	27,1	124
Итого		0,00	1	1,2	27,1	124
Ужин						
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	20	2,22	0,2		0,5	3
КАША ГРЕЧЕВАЯ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	180	9,34	17,8	14,7	42,1	373
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,89	0,1		9,9	40
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,38	1,5	0,6	10,3	52
Итого		13,83	19,6	15,3	62,8	468
Всего		98,45	69,5	56,8	240,4	1759

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ СОШ № 21

Горина Е.Г.

МЕНЮ

20 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	2,73	5,1	6,1	18,6	161
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	300/8	12,94	3,9	7,9	15,4	149
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	0,82	3,6	3,9	12,6	101
КАША РИСОВАЯ (АЛЛЕРГ.)	155	3,41	2,2	0,3	23,6	107
Итого		20,00	14,8	18,2	70,4	508
II Завтрак						
Чай	100	0,99			0,7	3
Итого		0,99			0,7	3
Обед						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	70	0,00	1,2	2,9	8,8	67
СУП С КЛЕЦКАМИ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	150/10	4,65	5,4	8,7	10,9	144
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	130	46,36	17	2	16,1	151
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	2,11			6,5	26
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,84	2,8	0,4	17	82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,14	1,5	0,1	10	47
Итого		56,11	27,7	14,1	69,3	517
Полдник						
КАСЕЛЬ	150	0,00				
ПЕЧЕНЬЕ	20	3,30	1,5	2	14,9	83
Итого		3,30	1,5	2	14,9	83
Ужин						
ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ	20	2,22	0,2		0,5	3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	150	8,78	16,7	13,9	39,5	350
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,72	0,1		8	32
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,38	1,5	0,8	10,3	52
Итого		13,09	18,5	14,5	58,3	437
Всего		93,48	62,5	48,8	213,6	1548

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А.