

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Галина Е.Г.

МЕНЮ 21 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	10,20	5,1	4,6	0,3	63
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	175	3,16	4,7	7,8	12,2	140
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	0,79	5	5,5	18,8	146
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/8	5,33	1,7	4,7	11,6	95
Итого		19,49	16,5	22,6	42,9	444
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	118	8,03	0,6	0,1	11,5	49
Итого		8,03	0,6	0,1	11,5	49
Обед						
ЩИ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	180/9	2,16	4,6	7,4	4,2	104
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	1,66	12,9	14,2	1,2	183
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	170	5,87	5,4	5,1	32,3	197
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	2,65			9,5	38
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,66	2,7	0,4	17,1	83
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,17	2,9	0,2	19,1	90
Итого		16,36	28,5	27,3	83,4	685
Полдник						
КЕФИР	102	8,17	3	2,6	4,1	54
Итого		8,17	3	2,6	4,1	54
Ужин						
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	130	18,99	11,3	4,9	56,3	314
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,86	0,1		9,7	39
Итого		19,86	11,4	4,9	66	353
Всего		71,91	60	57,5	207,9	1595

Зав. производством (шеф-повар)

Девячина М.А.

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
И.П. С.М. Голдина Е.Г.

21 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	145	2,86	4,2	7,1	11	126
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/8	5,34	1,7	4,7	11,6	95
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	10,20	5,1	4,6	0,3	63
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	0,71	4,3	4,6	16,1	124
МЯСА КУКУРУЗНАЯ (АЛЛЕРГ.)	150	0,00				
Итого		19,11	15,3	21	39	408
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	99	6,69	0,5	0,1	9,6	41
Итого		6,69	0,5	0,1	9,6	41
Обед						
ЩИ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	150/8	1,76	3,9	6,2	3,6	87
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	1,25	9,6	10,6	0,9	137
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	155	5,97	6,3	5	38,1	224
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	2,14			8,7	35
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	1,49	2,1	0,3	13,7	66
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,24	1,7	0,1	10,9	52
Итого		13,86	23,6	22,2	75,9	601
Полдник						
КЕФИР	96	7,63	2,8	2,4	3,8	51
СОК ЯБЛОЧНЫЙ (АЛЛЕРГ.)	39	2,62	0,6	0,1	9,9	43
Итого		10,25	3,3	2,5	13,7	94
Ужин						
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	110	16,06	9,5	4,1	47,7	265
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,72	0,1		6,2	33
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (АЛЛЕРГ.)	175	0,00	1	0,1	2,4	15
Итого		16,78	10,6	4,2	56,3	313
Всего		66,68	53,3	50	196,5	1457

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А.