

Ясли 12 часов

☒ Выводить стоимость блюд

ГБОУ СОШ № 21

Голина Е.Г.

МЕНЮ

10 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	17,06	6,5	5,2	24,3	170
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	8,36	2,3	5,9	15,4	124
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	10,20	5,1	4,8	0,3	63
КАКАО С МОЛОКОМ	180	17,50	5	5,4	15,7	133
Итого		53,12	18,9	21,1	55,7	490
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,00	0,8	0,2	14,7	63
Итого		0,00	0,8	0,2	14,7	63
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	70	3,17	1	3,6	5,2	59
СУП С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ НА КУР. Б.	200	15,25	1,9	2,2	12,2	76
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОННОЙ С ПТИЦЕЙ	160	23,66	6,1	4,5	27,7	176
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	2,19			7,8	31
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,84	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,00	2,7	0,2	17,6	83
Итого		48,10	14,3	10,9	87,5	507
Полдник						
КИСЕЛЬ	150	2,34				
ПЕЧЕНЬЕ	20	3,63	1,5	2	14,9	83
Итого		5,97	1,5	2	14,9	83
Ужин						
ПИРОЖКИ ИЗ ПРЕСНОГО ОДОВЕНОГО ТЕСТА (рестей)	75	15,50	7,4	1,3	27,3	150
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	45	1,32	0,9		2,5	13
ЯБЛОКО	100	14,77	0,4	0,4	9,8	47
ЧАЙ	180	0,27	0,1		0,2	1
Итого		32,37	8,4	1,7	39,8	211
Всего		138,58	40,9	35,9	212,6	1254

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшнина М.А.

Руководитель учреждения
ГБОУ СОШ № 21
Галина Е.Г.

МЕНЮ 10 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	22,59	7,7	7,9	29	219
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	14,90	5,1	4,8	0,3	62
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	10,46	2,3	7,5	15,5	133
САХАР С МОЛОКОМ	180	18,66	5,4	5,9	18,1	149
Итого		66,61	20,5	25,9	62,9	569
II Завтрак						
СОБИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,00	0,9	0,2	17,7	75
Итого		0,00	0,9	0,2	17,7	75
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПИТЫ	80	7,52	1,2	4,1	5,9	67
СУП С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ НА К.Р.В.	200/10	17,35	2,1	3,2	18,2	99
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОННОЙ С ПТИЦЕЙ	180	26,62	6,8	9,1	21,2	198
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	2,79			9,7	39
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,30	2,2	0,4	21,2	102
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,28	2,1	0,2	20,1	95
Итого		56,56	18,3	13	103,2	600
Полдник						
ПИСОЛЬ	180	2,81				
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,81	1,5	2	14,5	53
Итого		5,62	1,5	2	14,5	53
Ужин						
ПЫШОК ИЗ ПРЯСНОГО СДВЕННОГО ТЕСТА (постный)	78	18,37	7,4	1,8	27,3	180
МОРОЗОВ ПОРЦАНИИ	80	2,02	0,5		2,1	14
САЛАТ	180	10,27	2,1		0,2	11
РЕДИС	100	14,17	2,8	0,4	9,5	47
Итого		32,43	2,8	2,2	40,1	212
Всего		169,62	47,5	42,3	236,9	1634

Заг. производством (шеф-повар)

Давышова М.А.