

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

Голина Е.Г.



# МЕНЮ

6 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	18,84	4,8	8,6	12	146
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/8/8	8,05	2,2	5,6	15,2	121
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	15,36	5,3	5,6	18,9	149
Итого		42,25	12,3	19,8	46,1	416
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	7,28	0,4	0,2	24,7	109
Итого		7,28	0,4	0,2	24,7	109
<b>Обед</b>						
СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ со сметаной	250/9	15,24	0,3	4,6	1,6	50
КОМЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	85	30,40	11,8	4,2	5,4	106
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	145	13,02	3,7	6,1	105,1	112
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	3,91	0,1	0,1	26,4	108
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	2,10	3	0,4	19,4	93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,72	2,3	0,2	15,2	72
Итого		66,39	21,2	15,6	173,1	541
<b>Полдник</b>						
КЕФИР	126	14,01	3,7	3,2	5,1	67
ПРЯНИКИ	34	6,93	2	1,6	25,2	123
Итого		20,94	5,7	4,8	30,3	190
<b>Ужин</b>						
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	33,98	5,1	14,2	1,5	167
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	7,56	0,6	2,7	2,3	36
БАТОН	20	1,36	1,5	0,6	10,2	52
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,34	0,2		10,2	41
ЯБЛОКО	56	7,36	0,2	0,2	5,5	27
Итого		51,59	10,6	17,7	29,7	323
Всего		188,44	50,2	58,1	303,9	1579

Зав. производством (шеф-повар)

*Десятина*

Десятина М.А



Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

*Голина Е.Г.* /Голина Е.Г./



# МЕНЮ

6 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	180	17,00	4,3	7,7	10,8	132
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/8/8	8,09	2,2	5,6	15,2	121
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	15,37	5,3	5,6	18,9	149
Итого		40,45	11,8	18,9	44,9	402
<b>II Завтрак</b>						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	6,54	0,3	0,1	22,3	98
Итого		6,54	0,3	0,1	22,3	98
<b>Обед</b>						
СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ со сметаной	200/9	12,18	0,2	3,7	1,3	40
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	65	22,78	9,1	3,1	3,8	79
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	10,38	3,1	5	86,4	92
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	3,53	0,1	0,1	23,8	97
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	1,68	2,4	0,3	15,5	75
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,72	2,3	0,2	15,2	72
Итого		52,27	17,2	12,4	146	455
<b>Полдник</b>						
КЕФИР	118	13,07	3,4	2,9	4,7	63
ПРЯНИКИ	34	6,93	2	1,6	25,2	123
Итого		20,00	5,4	4,5	29,9	186
<b>Ужин</b>						
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	33,97	8,1	14,2	1,5	167
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	30	7,56	0,6	2,7	2,3	36
БАТОН	20	1,36	1,5	0,6	10,2	52
ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,17	0,2		8,2	33
ЯБЛОКО	56	7,36	0,2	0,2	5,5	27
Итого		51,42	10,6	17,7	27,7	315
Всего		170,69	45,3	53,6	270,8	1456

Зав. производством (шеф-повар)

*Девашина*

Девашина М.А.