



МЕНЮ
13 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	20,96	9,9	13,9	4,6	184
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35/8	5,11	2,3	4,9	15,7	116
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	225	1,33	6,1	6,7	19,3	163
Итого		27,39	18,3	25,5	39,6	463
II Завтрак						
ЯБЛОКО	124	1,23			0,8	4
Итого		1,23			0,8	4
Обед						
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,03	3,7	5,2	39,2	219
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	95	34,55	11,2	7,4	1	116
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	2,78			9,9	40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		0,00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		0,00				
УХА ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ	160/8	7,99	2	4,2	13,6	102
Итого		54,36	16,9	16,8	63,7	477
Полдник						
КИСЕЛЬ	185	0,00				
Итого		0,00				
Ужин						
БИТОНКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ с повидлом	95/10	2,88		4,9	11,6	91
ПЕЧЕНЬЕ	20	3,36	1,5	2	15,1	85
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	7,14	0,6	0,2	20	96
ЯБЛОКО	104	15,34	0,4	0,4	10,2	49
Итого		28,72	2,5	7,5	56,9	321
Всего		111,70	37,7	49,8	161	1265

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Голова Е.Г.

МЕНЮ

13 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	15,97	7,6	10,6	3,4	140
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/6	5,11	2,3	4,9	15,7	116
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	205	1,19	5,5	6	17,4	147
Итого		22,28	15,3	21,4	36,5	403
II Завтрак						
ЯБЛОКО	104	1,03			0,7	3
Итого		1,03			0,7	3
Обед						
УХА ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ	160/8	6,22	2	4,2	13,6	102
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,61	3,2	4,5	34,1	190
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	25,62	8,4	5,7	0,8	87
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	2,26			8	32
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		0,00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		0,00				
Итого		42,21	13,6	14,4	56,5	411
Полдник						
КИСЕЛЬ	155	0,00				
Итого		0,00				
Ужин						
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ с повидлом	95/10	2,88		4,9	11,6	91
ПЕЧЕНЬЕ	20	3,36	1,5	2	15,1	85
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	5,96	0,5	0,2	16,8	80
ЯБЛОКО	104	15,33	0,4	0,4	10,2	49
Итого		27,53	2,4	7,5	53,7	305
Всего		93,05	31,3	43,3	147,4	1122

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А.