

Утверждаю



Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./

МЕНЮ

30 июля 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	190	18,29	4,5	9,3	10,5	146
КАКАО С МОЛОКОМ	185	12,88	5,1	5,4	12,6	120
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	40/10/8	3,72	2,9	1,1	33,5	155
Итого		34,89	12,5	15,8	56,6	421
II Завтрак						
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	4,14	0,1	0,1	6,1	27
Итого		4,14	0,1	0,1	6,1	27
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	80	3,50	1,2	4,6	3,5	61
СУП МОЗАЙКА НА КУР.Б. СО СМЕТАНОЙ	180	80,46	2,5	6,6	13,3	124
СУФЛЕ С ПЕЧЕНЬЮ	225	93,29	26,2	12,8	5,2	267
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	3,60			5,7	23
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	0,00	3	0,2	19,7	93
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	51	0,00	3,4	0,4	21,5	103
Итого		180,85	36,3	24,6	68,9	671
Полдник						
КЕФИР	139	14,60	4	3,5	5,6	74
Итого		14,60	4	3,5	5,6	74
Ужин						
ИКРА БАКЛАЖАНОВАЯ	31	6,29	0,5	4,2	1,6	47
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	125	46,45	15,3	2	16,2	144
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	0,00	2,2	0,9	15,1	77
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	1,58	0,1		4,2	18
Итого		54,32	18,1	7,1	37,1	286
Всего		288,80	71	51,1	174,3	1479

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина

Девяшина М.А

Утверждено

Руководитель учреждения

ГБОУ СОШ № 21

(Голына Е.Г.)

МЕНЮ

30 июля 2025 г.

Если 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	15,26	3,8	7,8	9,3	123
КАКАО С МОЛОКОМ	155	10,17	4	4,3	10,8	98
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	350/8	2,98	2,3	0,9	28,8	124
Итого:		28,41	10,1	13	48,9	345
II Завтрак						
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	3,40	0,1	0,1	4,5	21
Итого:		3,40	0,1	0,1	4,5	21
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	70	3,06	1,1	4	3,2	54
СУП МОЗАИКА НА М. КУР. Б. СО СМЕТАНОЙ	150	68,99	2,1	5,5	11,1	103
СУФЛЕ С ПЕЧЕНЬЮ	200	82,90	23,5	11,5	4,7	237
ХОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	3,04			4,8	19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	0,00	2,8	0,2	16,9	80
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	0,00	2,9	0,4	18,8	90
Итого:		155,99	32,2	21,6	58,5	583
Полдник						
КЕФИР	115	12,16	3,4	2,9	4,6	61
Итого:		12,16	3,4	2,9	4,6	61
Ужин						
ИКРА БАКЛАЖАНОВАЯ	26	5,38	0,5	3,5	1,4	40
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	115	42,63	14,1	1,8	13,5	126
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	0,00	1,7	0,6	11,4	58
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	1,29	0,1		3,1	14
Итого:		49,29	16,4	6	29,4	238
Всего:		249,26	62,2	43,6	144,9	1248

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина

Девяшина М.А.