

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Голина Е.Г.

МЕНЮ

29 июля 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	44,87	5,1	4,6	0,3	63
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	185	14,83	5,6	7,1	20,1	168
КФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	205	14,42	5,3	5,7	14,8	134
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	6,13	2,6	6	17,6	135
Итого		80,25	18,6	23,4	52,8	500
II Завтрак						
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	19,89	0,2	0,1	5,5	25
Итого		19,89	0,2	0,1	5,5	25
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	38	4,48	0,3		0,6	5
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАЕЛЬКАМИ СО СМЕТАНОЙ	180	75,65	6,4	9,8	17,2	185
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	120	6,86	14,1	8,2	1,3	135
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ПОДЛИВОМ	150	19,03	4,6	5,4	42,9	238
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	4,01			6,9	28
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	0,00	3,1	0,3	20,5	97
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	53	0,00	3,5	0,5	22,3	108
Итого		110,04	32	24,2	111,7	796
Полдник						
ВАРЕНЕЦ	138	0,00				
Итого		0,00				
Ужин						
СВЕКЛА (ПОРЦИЯМИ)	30	1,63	0,5		2,7	13
ТВОРОЖЕННЫЕ ПАЛОЧКИ СО СЛАДКИМ ПОДЛИВОМ	170/11	10,92	30,1	19,6	31,5	428
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	2,66	0,2	0,1	5,4	28
Итого		15,21	30,8	19,7	39,6	469
Всего		225,38	81,6	67,4	209,6	1790

Зав. производством (шеф-повар)

Девяшина М.А.

Девяшина М.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./

**МЕНЮ**

29 июля 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	44,87	5,1	4,6	0,3	63
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	155	11,20	4,5	5,1	15,6	127
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	12,47	4,7	4,9	13,6	119
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6	5,13	2,1	5	14,1	110
Итого		73,67	16,4	19,6	43,6	419
II Завтрак						
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	16,48	0,2		4	19
Итого		16,48	0,2		4	19
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	38	4,48	0,3		0,6	5
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАЕЛЬКАМИ СО СМЕТАНОЙ	150	62,56	5,2	7,7	14,2	148
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	85	5,15	10,6	6,1	1	102
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ПОДЛИВОМ	130	16,13	3,8	4,6	36,2	202
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	2,96			5,7	23
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	0,00	2,7	0,2	17,6	83
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	0,00	3,1	0,4	19,6	94
Итого		91,28	25,7	19	94,9	657
Полдник						
ВАРЕНЕЦ	129	0,00				
Итого		0,00				
Ужин						
СВЕКЛА (ПОРЦИЯМИ)	26	1,40	0,4		2,3	11
ТВОРОЖЕННЫЕ ПАЛОЧКИ СО СЛАДКИМ ПОДЛИВОМ	145/10	9,24	26,3	17,1	25,9	367
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	2,24	0,2	0,1	4,9	25
Итого		12,88	26,9	17,2	33,1	403
Всего		194,30	69,2	55,8	175,6	1498

Зав. производством (шеф-повар)

Филиппов

Девяшина М.А.