

Утверждаю

Руководитель учреждения  
ГБОУ ООШ № 21

*Голышова* Голышова Е.Г./



# МЕНЮ

3 сентября 2025 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда               | Выход | Цена,<br>руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|----------------------------------|-------|---------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                  |       |               | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                          |       |               |                   |         |             |                                     |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ       | 180   | 9,31          | 5,4               | 5,2     | 18,2        | 142                                 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ              | 20    | 3,31          | 1,9               | 2,8     | 12,7        | 84                                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                  | 135   | 7,39          | 3                 | 3,2     | 4,7         | 60                                  |
| Итого                            |       | 20,01         | 10,3              | 11,2    | 35,6        | 286                                 |
| II Завтрак                       |       |               |                   |         |             |                                     |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                 | 180   | 3,05          | 0,1               | 0,1     | 2,8         | 12                                  |
| Итого                            |       | 3,05          | 0,1               | 0,1     | 2,6         | 12                                  |
| Обед                             |       |               |                   |         |             |                                     |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                 | 35    | 4,06          | 0,5               |         | 2,5         | 13                                  |
| УХА                              | 205   | 57,30         | 5,1               | 3,6     | 20,2        | 135                                 |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                    | 85    | 48,82         | 12,3              | 9,6     | 4,5         | 155                                 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ      | 180   | 1,93          |                   |         |             |                                     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 37    | 1,21          | 2,8               | 0,2     | 18,6        | 88                                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40    | 1,27          | 2,6               | 0,4     | 16,9        | 81                                  |
| Итого                            |       | 114,59        | 23,3              | 13,8    | 62,7        | 472                                 |
| Полдник                          |       |               |                   |         |             |                                     |
| КИСЕЛЬ                           | 155   | 1,87          |                   |         |             |                                     |
| Итого                            |       | 1,87          |                   |         |             |                                     |
| Ужин                             |       |               |                   |         |             |                                     |
| ПИЦЦА ДЕТСКАЯ                    | 130   | 34,14         | 9,2               | 7,6     | 33,3        | 238                                 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА      | 180   | 4,17          | 0,4               | 0,2     | 5,4         | 32                                  |
| Итого                            |       | 38,31         | 9,6               | 7,8     | 38,7        | 270                                 |
| Всего                            |       | 177,83        | 43,3              | 32,9    | 139,6       | 1040                                |

Зав. производством (шеф-повар)

*Беленкова Л.В.*

Беленкова Л.В

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./

# МЕНЮ

3 сентября 2025 г.

Ясли 12 часов



| Наименование блюда               | Выход | Цена, руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------------|-------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                  |       |            | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                          |       |            |                   |         |             |                               |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ       | 150   | 7,76       | 4,4               | 4,4     | 15,1        | 119                           |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ              | 15/6  | 3,15       | 1,5               | 2,7     | 10,2        | 71                            |
| КАКАО С МОЛОКОМ                  | 115   | 6,15       | 2,5               | 2,6     | 3,9         | 50                            |
| Итого                            |       | 17,06      | 8,4               | 9,7     | 29,2        | 240                           |
| II Завтрак                       |       |            |                   |         |             |                               |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                 | 150   | 2,55       | 0,1               | 0,1     | 2,1         | 10                            |
| Итого                            |       | 2,55       | 0,1               | 0,1     | 2,1         | 10                            |
| Обед                             |       |            |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                 | 35    | 4,06       | 0,5               |         | 2,5         | 13                            |
| УХА                              | 205   | 57,31      | 5,1               | 3,6     | 20,2        | 135                           |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                    | 85    | 48,83      | 12,3              | 9,6     | 4,5         | 155                           |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ      | 150   | 2,47       |                   |         |             |                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 32    | 1,04       | 2,4               | 0,2     | 15,9        | 75                            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 35    | 1,11       | 2,3               | 0,3     | 14,8        | 71                            |
| Итого                            |       | 114,81     | 22,6              | 13,7    | 57,9        | 449                           |
| Полдник                          |       |            |                   |         |             |                               |
| КИСЕЛЬ                           | 155   | 1,87       |                   |         |             |                               |
| Итого                            |       | 1,87       |                   |         |             |                               |
| Ужин                             |       |            |                   |         |             |                               |
| ПИЦЦА ДЕТСКАЯ                    | 115   | 30,24      | 7,6               | 11,2    | 27,6        | 242                           |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА      | 150   | 3,48       | 0,3               | 0,1     | 4,6         | 27                            |
| Итого                            |       | 33,72      | 7,9               | 11,3    | 32,2        | 269                           |
| Всего                            |       | 170,01     | 39                | 34,8    | 121,4       | 968                           |

Зав. производством (шеф-повар)

*Л.В. Беленкова*

Беленкова Л.В