

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Голкина /Голина Е.Г./



МЕНЮ

18 сентября 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	48	53,89	5,1	4,6	0,3	63
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	16,26	7,2	8,6	22,9	200
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	165	12,09	4,4	4,7	12,4	110
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	20/8	4,69	3,2	2,9	8,7	74
Итого		86,93	19,9	20,8	44,3	447
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	3,79	0,4	0,1	4,9	29
Итого		3,79	0,4	0,1	4,9	29
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	4,33	0,4	2,9	2,9	39
СУП ПОЛЕВОЙ НА М.К.БУЛ. СО СМЕТАНОЙ	200/9	15,01	19,3	19,3	13,2	302
"РАСТЕГАЙ"	100	26,95	12,4	3,1	41,2	241
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	2,00			4,5	18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	1,08	2,5	0,2	16,6	78
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	1,36	2,8	0,4	18	87
Итого		50,73	37,4	25,9	96,4	765
Полдник						
КИСЕЛЬ	150	1,05				
ПЕЧЕНЬЕ	21	3,48	1,6	2,1	15,7	88
Итого		4,53	1,6	2,1	15,7	88
Ужин						
КАША ПЕРЛОВАЯ С ОВОЩАМИ	170	7,52	3,8	4,8	27,3	167
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	25	1,00	0,8	4,5	5,3	65
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	13	0,41	1	0,4	6,6	33
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	6,72	0,4		11,5	51
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	78	8,68	0,3	0,3	7,6	37
Итого		24,32	6,3	10	58,3	353
Всего		170,30	65,6	58,9	219,6	1682

Зав. производством (шеф-повар)

Беленкова Л.В

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./

МЕНЮ

18 сентября 2025 г.

Сад 12 часов



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	48	53,98	5,1	4,6	0,3	63
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	16,30	7,2	8,6	22,9	200
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	25/8	5,74	3,9	3,5	10,9	91
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	165	12,10	4,4	4,7	12,4	110
Итого		88,11	20,6	21,4	46,5	464
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	3,76	0,4	0,1	4,9	29
Итого		3,76	0,4	0,1	4,9	29
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	4,32	0,4	2,9	2,9	39
СУП ПОЛЕВОЙ НА М.К.БУЛ. СО СМЕТАНОЙ	200/9	15,01	19,3	19,3	13,2	302
"РАСТЕГАЙ"	100	26,93	12,4	3,1	41,2	241
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,58			5,4	22
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	1,26	2,9	0,2	19,4	91
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	1,55	3,2	0,4	20,6	99
Итого		51,67	38,2	25,9	102,7	794
Полдник						
КИСЕЛЬ	180	1,37				
ПЕЧЕНЬЕ	21	3,47	1,6	2,1	15,7	88
Итого		4,84	1,6	2,1	15,7	88
Ужин						
КАША ПЕРЛОВАЯ С ОВОЩАМИ	170	7,48	3,8	4,8	27,3	167
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	25	0,99	0,8	4,5	5,3	65
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	0,54	1,3	0,5	8,7	45
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	6,73	0,4		11,5	51
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	78	8,68	0,3	0,3	7,6	37
Итого		24,42	6,6	10,1	60,4	365
Всего		172,80	67,4	59,6	230,2	1740

Зав. производством (шеф-повар)

Л.В. Беленкова

Беленкова Л.В