

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./

**МЕНЮ**

25 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                               |        |               |                   |         |             |                                     |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                     | 130    | 76,53         | 8,8               | 11,5    | 2           | 146                                 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                   | 20     | 4,97          | 1,7               | 4,2     | 11,9        | 92                                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 210    | 15,79         | 5,8               | 6,2     | 15,2        | 142                                 |
| Итого <i>Щура Катячкова</i>           |        | 97,29         | 16,3              | 21,9    | 29,1        | 380                                 |
| II Завтрак                            |        |               |                   |         |             |                                     |
| ЯБЛОКО                                | 57     | 6,42          | 0,2               | 0,2     | 5,6         | 27                                  |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА           | 180    | 3,81          | 0,4               | 0,1     | 4,9         | 29                                  |
| Итого                                 |        | 10,22         | 0,6               | 0,3     | 10,5        | 56                                  |
| Обед                                  |        |               |                   |         |             |                                     |
| "СОЛНЫШКО"                            | 50     | 5,49          | 0,7               | 0,1     | 3,5         | 18                                  |
| СУП С ФАСОЛЕВЫЙ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ | 250    | 62,20         | 20,2              | 21      | 16,7        | 338                                 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                     | 290    | 140,53        | 5,1               | 4,8     | 34,1        | 200                                 |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ                        | 95     | 27,60         | 10,7              | 7       | 5,8         | 129                                 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ.                | 180    | 2,64          |                   |         | 6           | 24                                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            | 33     | 1,07          | 2,5               | 0,2     | 16,3        | 77                                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ      | 35     | 1,12          | 2,3               | 0,3     | 14,9        | 72                                  |
| Итого                                 |        | 240,65        | 41,5              | 33,4    | 97,3        | 858                                 |
| Полдник                               |        |               |                   |         |             |                                     |
| ВАРЕНЕЦ                               | 149    | 17,72         |                   |         |             |                                     |
| ПЕЧЕНЬЕ                               | 32     | 5,27          | 2,4               | 3,1     | 23,7        | 133                                 |
| Итого                                 |        | 22,99         | 2,4               | 3,1     | 23,7        | 133                                 |
| Ужин                                  |        |               |                   |         |             |                                     |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ            | 130    | 7,10          | 5,7               | 4,7     | 33,3        | 198                                 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ            | 10     | 2,93          | 0,5               | 0,2     | 1,3         | 9                                   |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            | 19     | 0,59          | 1,4               | 0,5     | 9,5         | 49                                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                         | 185/15 | 1,36          | 0,2               | 0,1     | 15          | 60                                  |
| Итого                                 |        | 11,98         | 7,8               | 5,5     | 59,1        | 316                                 |
| Всего                                 |        | 383,14        | 68,6              | 64,2    | 219,7       | 1743                                |

Зав. производством (шеф-повар)

*Беленкова Л.В.*

Беленкова Л.В.