

Обед

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./

МЕНЮ

22 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	46	51,26	5,1	4,6	0,3	63
КАША ПШЕННАЯ"БОЯРСКАЯ"	180	3,63	3,7	3,1	25,3	144
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/6	5,96	1,7	4,9	11,3	97
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,41	0,2		6,1	25
Итого		62,26	10,7	12,6	43	329
II Завтрак						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,11	0,1		1,7	10
Итого		0,11	0,1		1,7	10
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	80	7,17	1	4,2	7,6	72
СУП С КЛЕЦКАМИ НА ТУШ. СО СМЕТАНОЙ	180/10	24,35	4,5	10,3	6,4	137
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	160	12,73	5,5	5,2	25,5	171
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	1,94			5,7	23
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	0,94	2,2	0,2	14,4	68
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	1,01	2,1	0,3	13,4	65
Итого		48,14	15,3	20,2	73	536
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	22	3,63	1,6	2,2	16,4	92
СНЕЖОК	154	0,00				
Итого		3,63	1,6	2,2	16,4	92
Ужин						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	165	7,55	24,4	15	26,2	342
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	8,33	3,3	3,4	9,3	82
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	74	8,30	0,3	0,3	7,3	35
Итого		24,18	28	18,7	42,8	459
Всего		138,32	55,7	53,7	176,9	1426

Зав. производством (шеф-повар)

Л.В.

Беленкова Л.В.

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./

МЕНЮ

22 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	46	51,25	5,1	4,6	0,3	63
КАША ПШЕННАЯ"БОЯРСКАЯ"	180	3,68	3,7	3,1	25,3	144
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/8	7,46	2,1	6,2	14,2	121
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,40	0,2		6,1	25
Итого		63,78	11,1	13,9	45,9	353
II Завтрак						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,11	0,1		1,7	10
Итого		0,11	0,1		1,7	10
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	80	7,15	1	4,2	7,6	72
СУП С КЛЕЦКАМИ НА ТУШ. СО СМЕТАНОЙ	180/10	24,40	4,5	10,3	6,4	137
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	160	12,68	5,5	5,2	25,5	171
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	2,60			5,7	23
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	1,09	2,6	0,2	16,8	79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	1,15	2,4	0,3	15,3	74
Итого		49,08	16	20,2	77,3	556
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	22	3,63	1,6	2,2	16,4	92
СНЕЖОК	154	0,00				
Итого		3,63	1,6	2,2	16,4	92
Ужин						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	165	7,50	24,4	15	26,2	342
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	8,33	3,3	3,4	9,3	82
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	74	8,31	0,3	0,3	7,3	35
Итого		24,14	28	18,7	42,8	459
Всего		140,73	56,8	55	184,1	1470

Зав. производством (шеф-повар)

БН

Беленкова Л.В