

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

Голина Е.Г. /Голина Е.Г./

МЕНЮ

23 октября 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
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	140	13,37	5,5	6,5	24,9	181
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	135	9,92	3,6	3,8	14,3	106
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ	25/8	13,58	4,1	11,1	13,2	170
Итого		81,75	18,3	26	52,7	520
II Завтрак						
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	2,18	0,1	0,1	4,8	20
Итого		2,18	0,1	0,1	4,8	20
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	18	2,19	0,1		0,3	2
ЩИ НА М.К.БУЛЬОНЕ. СО СМЕТАНОЙ	150	15,90	5,7	7,4	5,8	114
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	210	11,68	24,7	24,8	32,5	453
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	2,45			8,2	33
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	1,12	2,6	0,2	17,1	81
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	1,20	2,5	0,3	15,9	77
Итого		34,53	35,6	32,7	79,8	760
Полдник						
КЕФИР	163	17,15	4,7	4,1	6,5	86
ГРЕНКИ	12	0,00	1,3	0,1	9,5	44
Итого		17,15	6	4,2	16	130
Ужин						
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	90	43,69	1,3	2,5	10	67
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	35/35	2,02	1,6	1,5	9,9	60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	0,00	1,4	0,6	9,8	50
ЧАЙ-ЗАВАРКА	150	0,09	0,2		0,5	3
ЯБЛОКО	54	8,01	0,2	0,2	5,3	26
Итого		53,81	4,7	4,8	35,5	206
Всего		189,42	64,7	67,8	188,8	1636

Зав. производством (шеф-повар)

Беленкова Л.В.

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./

**МЕНЮ**

23 октября 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
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	170	15,90	6,7	7,8	28,8	213
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	11,78	4,3	4,6	15,5	121
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ	35	13,44	4,6	10,5	16,4	180
Итого		85,99	20,7	27,5	61	577
II Завтрак						
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	2,19	0,1	0,1	4,8	20
Итого		2,19	0,1	0,1	4,8	20
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	18	2,18	0,1		0,3	2
ЩИ НА М.К.БУЛЬОНЕ. СО СМЕТАНОЙ	180/9	19,09	6,8	9	7	137
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	210	11,69	24,7	24,8	32,5	453
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ.	180	3,01			9,9	39
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,30	3	0,2	19,9	94
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	1,37	2,8	0,4	18,2	88
Итого		38,64	37,4	34,4	87,8	813
Полдник						
КЕФИР	163	17,15	4,7	4,1	6,5	86
ГРЕНКИ	12	0,65	1,3	0,1	9,5	44
Итого		17,80	6	4,2	16	130
Ужин						
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	90	43,68	1,3	2,5	10	67
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	35/35	2,02	1,6	1,5	9,9	60
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	0,81	1,9	0,7	13,1	67
ЧАЙ-ЗАВАРКА	150	0,09	0,2		0,5	3
ЯБЛОКО	54	8,00	0,2	0,2	5,3	26
Итого		54,60	5,2	4,9	38,8	223
Всего		199,21	69,4	71,1	208,4	1763

Зав. производством (шеф-повар)

Беленкова Л.В