

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Голина Е.Г.

МЕНЮ 14 октября 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ	150	54,83	23,7	18,2	23,5	357
КАКАО С МОЛОКОМ	280	19,27	7,7	8,3	14,5	165
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	10	5,57	1,1	4,5	7,4	75
Итого		79,67	32,5	31	45,4	597
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	5,47	0,5	0,2	7,2	42
Итого		5,47	0,5	0,2	7,2	42
Обед						
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	30	0,63	0,3	3,7	1,5	40
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА М.К.Б	200	5,96	7,2	9,6	7,3	145
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	160	7,52	4,8	3	28,9	162
ОЛАДЫИ ИЗ ПЕЧЕНИ	85	5,56	15,8	11,3	4,2	199
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	2,57			2,8	11
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	1,05	2,5	0,2	16,1	78
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,13	2,3	0,3	15	72
Итого		24,42	32,7	28,1	75,8	705
Полдник						
СНЕЖОК	130	15,43				
Итого		15,43				
Ужин						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	170	15,12	12,1	9,8	16,1	202
БАТОН	36	0,64	2,7	1	18,5	95
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,78	0,2	0,1	15	60
ЯБЛОКО	90	13,27	0,4	0,4	8,8	42
Итого		32,81	15,4	11,1	58,4	399
Всего		157,80	81,1	70,4	186,6	1743

Зав. производством (шеф-повар) Беленкова Л.В. Беленкова Л.В.

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Головина Е.Г.

МЕНЮ 14 октября 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ	155	54,65	23,7	18,2	23,5	357
КАКАО С МОЛОКОМ	280	19,26	7,7	8,9	14,5	195
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	15	5,72	1,4	4,8	9,3	84
Итого		79,63	32,8	31,1	47,3	606
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	5,48	0,5	0,2	7,2	42
Итого		5,48	0,5	0,2	7,2	42
Обед						
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	30	0,82	0,3	3,7	1,5	40
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА М.К.Б.	200	5,66	7,2	9,6	7,3	145
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	160	7,50	4,6	9	28,9	162
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	85	5,58	15,8	11,3	4,2	199
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	3,10			3,3	13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	1,23	2,9	0,2	18,8	89
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	1,29	2,7	0,4	17,2	83
Итого		25,26	33,5	26,2	81,2	731
Полдник						
СНЕЖОК	156	18,52				
Итого		18,52				
Ужин						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	170	18,34	12,1	9,8	16,1	202
БАТОН	36	1,15	2,7	1	18,5	95
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,79	0,2	0,1	15	60
ЯБЛОКО	90	13,26	0,4	0,4	8,8	42
Итого		33,54	15,4	11,1	58,4	399
Всего		162,63	82,2	70,6	194,1	1778

Зав. производством (шеф-повар) Беленкова Беленкова Л.В.