

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./

МЕНЮ

31 октября 2025 г.

Сад 12 часов



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ	105	57,99	6,6	11,5	1,6	137
КАКАО НА МОЛОКЕ	185	13,12	5,1	5,3	14,8	130
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ С МАСЛОМ	30/6/6	11,72	4,3	8,7	13,8	151
Итого		82,84	16	25,5	30,2	418
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	3,89	0,4	0,2	5	30
Итого		3,89	0,4	0,2	5	30
Обед						
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	22	5,27	0,2		0,5	3
СУП МОСКОВСКИЙ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	180	101,20	24,2	23	17,5	372
АЗУ	155	79,45	3,3	5,2	23,7	156
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,61			8,5	34
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	87
Итого		191,21	33,5	28,8	88,3	746
Полдник						
КЕФИР	163	17,15	4,7	4,1	6,5	86
Итого		17,15	4,7	4,1	6,5	86
Ужин						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	64	6,99	0,8	0,1	4,5	23
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	31,47	12,8	5,7	71,3	387
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	1,58	0,2		6,3	27
Итого		40,04	13,8	5,8	82,1	437
Всего		335,13	68,4	64,4	212,1	1717

Зав. производством (шеф-повар)

Беленкова Л.В.

Беленкова Л.В

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./

МЕНЮ

31 октября 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ	105	58,04	6,6	11,5	1,6	137
КАКАО НА МОЛОКЕ	150	10,15	3,9	4,1	12,9	106
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ С МАСЛОМ	30/6/6	11,82	4,3	8,7	13,8	151
Итого		80,00	14,8	24,3	28,3	394
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	3,89	0,4	0,2	5	30
Итого		3,89	0,4	0,2	5	30
Обед						
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	22	5,29	0,2		0,5	3
СУП МОСКОВСКИЙ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	150	84,69	20,3	19,1	14,6	311
АЗУ	155	79,41	3,3	5,2	23,7	156
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	2,03			7,1	29
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	1,11	2,6	0,2	17,1	81
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	1,20	2,5	0,3	15,9	77
Итого		173,73	28,9	24,8	78,9	657
Полдник						
КЕФИР	163	17,15	4,7	4,1	6,5	86
Итого		17,15	4,7	4,1	6,5	86
Ужин						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	46	5,00	0,6		3,2	16
РАССТЕГАЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	125	26,63	11	4,7	60,4	328
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	1,30	0,2		4,9	21
Итого		32,93	11,8	4,7	68,5	365
Всего		307,70	60,6	58,1	187,2	1532

Зав. производством (шеф-повар)

Беленкова Л.В.

Беленкова Л.В.