

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./

МЕНЮ

24 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	28	31,70	5,1	4,6	0,3	63
КАША ШОКОЛАДНАЯ	150	11,43	5,1	5,2	20,7	151
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	7,67	2,7	2,9	9,6	76
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ	20/8	12,29	3,9	9,3	11,9	148
Итого		63,08	16,8	22	42,5	438
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	3,97	0,4	0,2	5,2	31
Итого		3,97	0,4	0,2	5,2	31
Обед						
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	34,34	1,6	3,9	9	80
ИКРА МОРКОВНАЯ	125	11,68	1,3	1,2	6,5	42
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	95	52,07	17	18,2	3,1	244
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,97			4,6	18
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,14	2,7	0,2	17,5	82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	1,23	2,5	0,3	16,3	79
Итого		102,43	25,1	23,8	57	545
Полдник						
СНЕЖОК	167	19,69				
Итого		19,69				
Ужин						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	120	17,34	0,7	2,9	10,9	75
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ.	160	58,76	24,2	13,8	45,8	407
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	2,00	0,2		11,3	46
Итого		78,10	25,1	16,7	68	528
Всего		267,27	67,4	62,7	172,7	1542

Зав. производством (шеф-повар)

Беленкова Л.В

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

Голина Е.Г./

МЕНЮ

24 октября 2025 г.

Сад 12 часов



наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦА ВАРИТЫЕ	28	31,68	5,1	4,6	0,3	63
КАША ШОКОЛАДНАЯ	180	13,57	6,3	6,1	24,4	178
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	11,07	4	4,2	12	102
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ С СЫРОМ	20/8	12,33	3,9	9,3	11,9	148
Итого		68,65	19,3	24,2	48,6	491
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	3,98	0,4	0,2	5,2	31
Итого		3,98	0,4	0,2	5,2	31
Обед						
РАССОЛЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	34,38	1,6	3,9	9	80
ИКРА СВЕЖАЯ	160	5,51	1,9	1,5	11,1	65
КОТЛЕТЫ БЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	125	68,53	22,9	24,2	5,7	332
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,39			5,4	22
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	1,33	3,1	0,3	20,4	96
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	1,40	2,9	0,4	18,6	90
Итого		113,55	32,4	30,3	70,2	685
Полдник						
СНЕЖОК	167	19,69				
Итого		19,69				
Ужин						
САЛАТ ИЗ ОРКОВИ И ЯБЛОК	120	17,30	0,7	2,9	10,9	75
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ.	185	68,69	28,3	16	53,4	475
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	2,01	0,2		11,3	46
Итого		88,01	29,2	18,9	75,6	596
Всего		293,86	81,3	73,6	199,6	1803

Зав. производством (шеф-повар)

Беленкова Л.В.