

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./



МЕНЮ

30 октября 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖЕНАЯ СО СГУЩ МОЛОКОМ	150	53,02	25,1	16,7	21,9	341
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	18,92	7	7,6	17,9	169
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ С МАСЛОМ	35	12,62	4,7	9,5	17,3	174
Итого		84,56	36,8	33,8	57,1	684
II Завтрак						
ЯБЛОКО	102	15,08	0,4	0,4	10	48
Итого		15,08	0,4	0,4	10	48
Обед						
"СОЛНЫШКО"	59	6,41	0,8	0,1	4,1	21
СУП РАССОЛЬНИК НА М.К.Б.СО СМЕТАНОЙ	180	58,03	8,3	8,4	23,1	202
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ПОДЛИВОМ.	235	30,82	18,1	16	25,1	317
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,38			6,7	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	1,26	2,9	0,2	19,2	91
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	1,32	2,7	0,4	17,6	85
Итого		100,22	32,8	25,1	95,8	743
Полдник						
ВАРЕНЕЦ	158	18,79				
ПРЯНИКИ	37	6,69	2,2	1,7	27,6	135
Итого		25,48	2,2	1,7	27,6	135
Ужин						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	160	12,67	8,9	8,9	24,9	215
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,47	0,2		5	20
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	0,85	2	0,8	13,7	70
ЯБЛОКИ-ЗАПЕЧЕННЫЕ 1/2	105	13,19	0,3	0,3	18,7	80
Итого		27,18	11,4	10	62,3	385
Всего		252,52	83,6	71	252,8	1995

Зав. производством (шеф-повар)

Л.В. Беленкова

Беленкова Л.В

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

Голина Е.Г./

МЕНЮ

30 октября 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖЕНАЯ СО СГУЩ.МОЛОКОМ	150	53,06	25,1	16,7	21,9	341
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	13,05	4,9	5,2	13,8	123
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ С МАСЛОМ	30/6/7	11,87	4	9	13,8	153
Итого		77,98	34	30,9	49,5	617
II Завтрак						
ЯБЛОКО	102	15,08	0,4	0,4	10	48
Итого		15,08	0,4	0,4	10	48
Обед						
"СОЛНЫШКО"	59	6,42	0,8	0,1	4,1	21
СУП РАССОЛЬНИК НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	150	48,03	6,5	7,1	16,8	158
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ПОДЛИВОМ.	205	28,41	15,9	14,1	22	280
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	2,00			5,6	22
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	1,08	2,5	0,2	16,5	78
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	1,16	2,4	0,3	15,4	74
Итого		87,10	28,1	21,8	80,4	633
Полдник						
ВАРЕНЕЦ	158	18,79				
ПРЯНИКИ	37	6,70	2,2	1,7	27,6	135
Итого		25,49	2,2	1,7	27,6	135
Ужин						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	150	11,50	8,4	8,3	22,1	197
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,35	0,2		3,7	15
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,64	1,5	0,6	10,3	52
ЯБЛОКИ-ЗАПЕЧЕННЫЕ 1/2	105	13,19	0,3	0,3	18,7	80
Итого		25,68	10,4	9,2	54,8	344
Всего		231,32	75,1	64	222,3	1777

Зав. производством (шеф-повар)

Беленкова Л.В