

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./



МЕНЮ

28 октября 2025 г.

Ясли 12 часов

именование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ИКРА КАБОВИЧЬЯ	63	16,00	1,2	5,6	4,9	75
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5,62	3	3,4	19,2	119
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	12,90	4,7	5	14,5	124
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ.	25/6	4,82	3,6	3	12,6	93
Итого		39,35	12,5	17	51,2	411
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	3,44	0,3	0,1	6,7	35
Итого		3,44	0,3	0,1	6,7	35
Обед						
САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	35	2,90	0,4	1,7	1,7	24
СУП С КЛУБНИЧНЫМИ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	150/10	17,20	19,4	19,4	9,9	293
ГУЛЯШ ИЗ СВИНОЙ ПОРКОМ	30/50	1,95	1	2,5	5,5	50
КАРТОФЕЛЬНАЯ ПОРЕ	130	51,41	2,5	5,3	12,4	107
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	2,25			6,3	25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	1,10	2,6	0,2	16,9	80
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	1,19	2,5	0,3	15,8	76
Итого		78,00	28,4	29,4	68,5	655
Полдник						
КЕФИР	161	0,00	4,7	4	6,5	86
ПЕЧЕНЬЕ	32	5,33	2,4	3,2	24	135
Итого		5,33	7,1	7,2	30,5	221
Ужин						
ЗАПЕКАНКА С МОРОЖЕНОЙ С МОРКОВЬЮ И	145	12,14	22	13,7	26,6	322
ЧАЙ С ЛИМОН	180	1,25	0,2		4,3	19
ЯБЛОКО	120	17,80	0,5	0,5	11,8	57
Итого		31,19	22,7	14,2	42,7	398
Всего		157,30	71	67,9	199,6	1720

Зав. п. _____

подством (шеф-повар)

БН

Беленкова Л.В

МЕНЮ

28 октября 2025 г.

Сад 12 часов



именование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ИКРА ИЗ ЛАЖАНОВ	29	5,78	0,5	3,8	1,5	
КОНСЕРВ ИВАННАЯ	140	6,62	3,5	3,9	22,4	1
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	15,87	5,8	6,2	16,6	1
КОФЕЙНЫЕ НАПИТОК С МОЛОКОМ	30/8	6,15	4,6	3,9	15,8	1
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		34,43	14,4	17,8	56,3	4
Итого						
II Завтрак						
НАПИТОК ФЛОВОДОВ ШИПОВНИКА	180	4,14	0,4	0,2	7,6	
Итого		4,14	0,4	0,2	7,6	
Обед						
САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	35	2,90	0,4	1,7	1,7	
СУП С КЛАСИКАМИ НА М.К.Б. СО СМЕТАНОЙ	180/10	20,73	23,4	23,5	11,8	
ГУЛЯШ ИЗ СВИНОЙ ПОРКОМ	30/50	2,18	1	2,5	5,5	
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПЮРЕ	130	51,36	2,5	5,3	12,4	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	2,48			7,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	1,29	3	0,2	19,7	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	1,36	2,8	0,4	18	
Итого		82,29	33,1	33,6	76,7	
Полдник						
КЕФИР	161	0,00	4,7	4	6,5	
ПЕЧЕНЬЕ	32	5,32	2,4	3,2	24	
Итого		5,32	7,1	7,2	30,5	
Ужин						
ЗАПЕКАНИК ИЗ ПОЛОВИНЫ КУРИЦЫ С МОРКОВЬЮ И ПУДРОЙ	170	16,90	26,3	17,1	34,1	
ЧАЙ С ЛИМОНАМИ	200	1,51	0,2		5,5	
ЯБЛОКО	144	21,35	0,6	0,6	14,2	
Итого		39,76	27,1	17,7	53,8	
Всего		165,94	82,1	76,5	224,9	

Зав. п. _____ (подпись) (шеф-повар)

Л.В. Беленкова

Беленкова Л.В.