

Утверждено

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Смиголина Е. Г.

МЕНЮ
6 октября 2025 г.
Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯБЛ	45	50,32	5,1	4,8	0,3	63
КОШ	180	3,83	3,6	0,3	25,2	145
КОФ	180	1,43	0,2		6,5	27
БЭТ	20	7,33	1,3	6	9,3	97
ИТОГ		62,90	10,2	13,9	41,3	332
II Завтрак						
НАЧ	180	2,94	0,1	0,1	5,4	24
ИТОГ		2,94	0,1	0,1	5,4	24
Обед						
САЛ	30	3,72	0,2	5,3	2,1	58
СУП СМЕ	180/10	31,11	3,7	8,7	8,4	119
ПИТ	100	21,64	18,7	46,3	51,8	700
КОМ ВЫП	180	3,65			6,4	26
КОК	40	1,30	3	0,2	19,9	94
КОЕ	43	1,37	2,8	0,4	16,2	86
ИТОГ		62,79	28,4	60,9	104,8	1089
Полдник						
ПРП	60	10,86	3,5	2,8	44,8	219
КОК	152	0,00	4,4	3,8	6,1	81
ИТОГ		10,86	7,9	6,6	50,9	300
Ужин						
ЯБЛ	61	6,85	0,2	0,2	6	29
ВЫП	120	29,34	1,9	7,4	7,8	108
САЛ	36	1,14	2,7	1	18,4	94
КОК	180	1,37				
ИТОГ		34,70	4,8	8,6	32,2	231
ВЫП		174,20	51,4	90,1	234,6	1972

Заведующий (шеф-повар)

Беленкова Л.В.

Утверждено

Руководитель учреждения
18.01.2025 16:21

Беленкова Л. В.

МЕНЮ

6 октября 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦ	ЧУШЕНЫЕ	45 60,33	5,1	4,6	0,3	63
КАША	ПШЕНИЧНО-ЯЧЕВЫЯ	180 3,79	3,6	3,3	25,2	145
КОФЕ	НАПИТОК	180 1,45	0,2		6,5	27
БУТ	МАСЛО	158 7,31	1,1	5,9	7,6	66
Итого		62,88	10	13,8	33,6	223
II Завтрак						
НАП	СЛОЖНЫЙ	180 2,94	0,1	0,1	5,4	24
Итого		2,94	0,1	0,1	5,4	24
Обед						
САЛ	ОРЕХОВЫЙ И ЯБЛОК	30 3,73	0,2	5,3	2,1	56
СУП	СМЕШАННЫЙ ГОРОШКОМ НА ТУШ. СО	180/10 31,07	3,7	8,7	6,4	119
ПИР	ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ	100 21,58	18,7	45,3	51,8	700
КОМ	СМЕСЬ СУХОФРУКТОВ С	150 3,08			6,3	22
БИТ	А "С"					
ХЛЕ	ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34 1,12	2,5	0,2	17,1	81
ХЛЕ	ОПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38 1,20	2,5	0,3	15,9	77
Итого		61,78	27,7	60,8	98,0	1057
Полдник						
ПРИ		60 10,88	3,5	2,8	44,8	219
КЕФ		152 0,00	4,4	3,8	5,1	81
Итого		10,88	7,9	6,6	50,9	300
Ужин						
ЯБЛ		61 6,85	0,2	0,2	6	29
ВИН	ВЯШЕНОМ	120 25,34	1,9	7,4	7,8	108
БАТ		36 1,14	2,7	1	18,4	94
ХИС		180 1,38				
Итого		34,70	4,8	8,6	32,2	231
Всего		173,16	50,5	89,9	226,5	1935

3.

заведом (шеф-повар)

Беленкова Л. В.