

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./

МЕНЮ

22 октября 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	205	8,68	4	4,9	18,6	137
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	195	14,12	5,1	5,4	14,5	130
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	5,45	2,4	4,5	16,1	115
Итого		28,25	11,5	14,8	49,2	382
II Завтрак						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	4,09	0,1		2,9	14
Итого		4,09	0,1		2,9	14
Обед						
ЛУКОВЫЙ САЛАТ	30	0,37	0,2	2,1	1,2	25
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАЕЛЬКАМИ СО СМЕТАНОЙ	180	102,29	8,9	8,8	23	208
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	3,38	11,8	4,2	0,7	88
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ПОДЛИВОМ	150	15,65	3,3	3,8	32,2	178
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,46			4,1	16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	1,27	3	0,2	19,5	92
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	1,34	2,8	0,4	17,8	86
Итого		126,76	30	19,5	98,5	693
Полдник						
КИСЕЛЬ	170	2,69				
Итого		2,69				
Ужин						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	20	5,10	0,4	1,8	1,6	24
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	58,21	6,7	11,9	1,8	147
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	0,80	1,9	0,7	12,9	61
ЯБЛОКИ-ЗАПЕЧЕННЫЕ 1/2	115	14,58	0,4	0,4	17,7	71
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,95	0,2	0,1	15	6
Итого		79,65	9,6	14,9	49	368
Всего		241,43	51,2	49,2	199,6	1443

Зав. производством (шеф-повар)

Беленкова Л.В.

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./



МЕНЮ

22 октября 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	205	8,69	4	4,9	18,6	137
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	195	14,11	5,1	5,4	14,5	130
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	5,43	2,4	4,5	16,1	115
Итого		28,23	11,5	14,8	49,2	382
II Завтрак						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	4,08	0,1		2,9	14
Итого		4,08	0,1		2,9	14
Обед						
ЛУКОВЫЙ САЛАТ	30	0,37	0,2	2,1	1,2	25
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАЕЛЬКАМИ СО СМЕТАНОЙ	180	102,30	8,9	8,8	23	208
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	3,33	11,8	4,2	0,7	88
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ПОДЛИВОМ	150	15,65	3,3	3,8	32,2	178
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	2,07			3,4	14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	1,09	2,5	0,2	16,7	79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	1,17	2,4	0,3	15,6	75
Итого		125,98	29,1	19,4	92,8	667
Полдник						
КИСЕЛЬ	170	2,67				
Итого		2,67				
Ужин						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	20	5,12	0,4	1,8	1,6	24
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	58,15	6,7	11,9	1,8	141
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	0,60	1,4	0,5	9,7	49
ЯБЛОКИ-ЗАПЕЧЕННЫЕ 1/2	115	14,58	0,4	0,4	17,7	78
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,95	0,2	0,1	15	60
Итого		79,40	9,1	14,7	45,8	352
Всего		240,37	49,8	48,9	190,7	1415

Зав. производством (шеф-повар)

Л.В. Беленкова

Беленкова Л.В