

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Голова Е.Г.

МЕНЮ

17 ноября 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	47	52,50	5,1	4,8	0,3	63
КАША ПШЕННАЯ "БОЯРСКАЯ"	180	9,15	3,2	8,3	21,4	172
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	10,63	2,3	9,8	15,3	156
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,80	0,1		3,8	16
Итого		73,08	10,7	22,5	40,8	407
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	4,21	0,4	0,2	5,5	32
Итого		4,21	0,4	0,2	5,5	32
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	90	9,89	1,2	5,8	6,3	84
СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА ТУЦ СО СМЕТАНОЙ	150	74,77	8	20,3	16,5	283
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНАЯ СО СМЕТАНОЙ	150	128,46	5,4	9	29,2	221
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	2,58			5,8	23
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	1,41	3,3	0,3	21,6	102
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	1,49	3,1	0,4	19,7	95
Итого		218,57	21	35,8	99,1	808
Полдник						
КЕФИР	178	18,56	5,1	4,4	7,1	94
Итого		18,56	5,1	4,4	7,1	94
Ужин						
ЯБЛОКИ-ЗАПЕЧЕННЫЕ 1/2	105	13,08	0,3	0,3	15,1	67
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	175	59,43	26,6	20	22,8	384
КАКАО С МОЛОКОМ	140	9,63	3,6	3,9	14,4	108
Итого		82,13	30,5	24,2	52,3	559
Всего		396,56	67,7	87,1	204,8	1900

Зав. производством (шеф-повар)

Глинская В.А

Утверждаю

Руководитель учреждения
ГБОУ ООШ № 21
Галина Е.Г.

МЕНЮ

17 ноября 2025 г.

Если 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	47	52,58	5,1	4,5	0,3	63
КАША ПШЕННАЯ "БОЯРСКАЯ"	180	9,12	3,2	8,3	21,4	172
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	26/8	8,48	1,8	7,6	12,2	125
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,81	0,1		3,8	16
Итого		70,98	10,2	20,5	37,7	376
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	4,22	0,4	0,2	5,5	32
Итого		4,22	0,4	0,2	5,5	32
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	90	9,88	1,2	5,8	6,3	84
СУП С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ НА ТУЩ. СО СМЕТАНОЙ	150	74,81	8	20,3	18,5	283
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНАЯ СО СМЕТАНОЙ	150	128,57	5,4	9	29,2	221
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	2,06			5,8	23
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	1,21	2,8	0,2	18,5	87
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	1,30	2,7	0,4	17,3	83
Итого		217,82	20,1	35,7	93,6	781
Полдник						
КЕФИР	176	18,57	5,1	4,4	7,1	94
Итого		18,57	5,1	4,4	7,1	94
Ужин						
ЯБЛОКИ-ЗАПЕЧЕННЫЕ 1/2	105	13,07	0,3	0,3	15,1	67
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ	175	59,47	26,6	20	22,8	384
КАКАО С МОЛОКОМ	140	9,61	3,6	3,9	14,4	108
Итого		82,15	30,5	24,2	52,3	559
Всего		390,74	66,3	85	196,2	1842

Зав. производством (шеф-повар) _____ Глинская В.А.