

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

Голина Е.Г. /Голина Е.Г./

МЕНЮ

5 ноября 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	20	5,05	0,4	1,8	1,5	24
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	145	9,09	3,4	6,1	21,7	156
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	45	3,85	1,7	0,6	22,5	102
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,24	0,2		4,5	19
Итого		19,23	5,7	8,5	50,2	301
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	3,77	0,4	0,1	4,9	29
Итого		3,77	0,4	0,1	4,9	29
Обед						
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	85	7,93	0,9	1,2	5,9	39
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	99,21	5,6	2,3	22,1	134
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ.	85	46,04	8,2	4,1	54	286
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,33			6	24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	1,24	2,9	0,2	19	90
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	1,32	2,7	0,4	17,6	85
Итого		158,07	20,3	8,2	124,6	658
Полдник						
КЕФИР	159	0,00	4,6	4	6,4	84
Итого		0,00	4,6	4	6,4	84
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	105	15,05	1,5	7,8	8,9	112
ОМЛЕТ	90	57,21	5,8	9,4	0,3	110
БАТОН	35	1,10	2,6	1	17,8	91
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	2,04	0,2		12,2	50
Итого		75,40	10,1	18,2	39,2	363
Всего		256,48	41,1	39	225,3	1435

Зав. производством (шеф-повар)

Глинская В.А.

Глинская В.А

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

Галина Е.Г.

МЕНЮ

5 ноября 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	20	5,05	0,4	1,8	1,5	24
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	145	9,17	3,4	6,1	21,7	156
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	45	3,86	1,7	0,6	22,5	102
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,19	0,2		4,5	19
Итого		19,26	5,7	8,5	50,2	301
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	3,76	0,4	0,1	4,9	29
Итого		3,76	0,4	0,1	4,9	29
Обед						
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	85	7,93	0,9	1,2	5,9	39
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	99,26	5,6	2,3	22,1	134
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	85	46,01	8,2	4,1	54	286
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	1,91			4,9	20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	1,24	2,9	0,2	19	90
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	1,16	2,4	0,3	15,4	74
Итого		157,51	20	8,1	121,3	643
Полдник						
КЕФИР	148	0,00	4,3	3,7	5,9	79
Итого		0,00	4,3	3,7	5,9	79
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	75	10,74	1	5,5	6,2	80
СМЛЕТ	90	57,26	5,8	9,4	0,3	110
БАТОН	35	1,10	2,6	1	17,8	91
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160/5	2,05	0,2		12,2	50
Итого		71,14	9,6	15,9	36,5	331
Всего		251,67	40	36,3	218,8	1383

Зав. производством (шеф-повар)

Глинская В.А.

Глинская В.А.