

ГБОУ СОШ № 21

Голунов /Голунов Е.Г./

8 декабря 2025 г.

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	10,25	6,1	4,6	0,3	63
КАША ЯЧНЕВАЯ	180	3,70	1,9	2,7	15,4	93
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/8	6,31	1,9	5,7	12,9	110
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,79	0,1		4,6	19
КАША ПШЕННАЯ(АЛЛЕРГ)	165	0,44	3,9	0,9	23,9	120
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (АЛЛЕРГ)	200	1,79	0,2	0,1	2,3	14
Итого		23,29	13,1	14	59,4	419
II Завтрак						
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	7,26	0,2	0,2	10,6	46
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА(АЛЛЕРГ)	180	6,74	0,2	0,2	4,5	21
Итого		14,00	0,4	0,4	15,1	67
Обед						
СУП КУДРЯВЫЙ НА ТУЦ. СО СМЕТАНОЙ	150/8	46,85	5,5	9	8,4	136
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	17,12	3,8	4,3	9,6	93
ОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,43			5,8	23
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,15	2,7	0,2	17,6	83
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,28	2,6	0,4	17	82
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(АЛЛЕРГ)/КАРТОФЕЛЯ	250	2,36	0,6		2,4	13
Итого		71,18	15,2	13,9	61	430
Полдник						
ПРЯНИКИ	20	3,63	1,2	0,9	15	73
КЕФИР	156	0,00	4,5	3,9	6,3	83
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (АЛЛЕРГ)	200	1,79	0,2	0,1	2,3	14
Итого		5,42	5,9	4,9	23,6	170
Ужин						
БЛОКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ 1/2	95	12,14	0,3	0,3	12,2	55
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	12,92	0,7	5	3,5	64
САЛАТ НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,64	1,5	0,6	10,3	52
ЧАЙ-ЗАВАРКА	50	0,04				
САЛАТ ОВОЩНОЙ БЕЗ КАРТОФЕЛЯ И МАСЛА(АЛЛЕРГ)	50	4,82	0,5		1,9	11
Итого		30,57	3	5,9	27,9	182
Итого		144,49	37,6	39,1	187	1269

Зав. производством (шеф-повар)

Глинская В.А.