

ГБОУ СОШ № 21

/Голіна Е.Г./

10 декабря 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	15,71	8,1	9,2	29	233
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	5,15	2	4,7	13,4	103
КАКАО С МОЛОКОМ	155	10,96	4,1	4,5	14,6	115
Итого		31,82	14,2	18,4	57	451
II Завтрак						
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	3,81	0,1	0,1	5,5	24
Итого		3,81	0,1	0,1	5,5	24
Обед						
САЛАТ "ТЕПЛЫЙ"	110	14,53	1,1	4,9	5,6	71
СОЛЯНКА РЫБНАЯ СО СМЕТАНОЙ	180/8	57,66	3,8	6,4	14,3	130
РЫБИЙ ГЛАЗ С ЯЙЦОМ	150	11,53	6,7	13,9	1,4	167
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	2,59			8,1	32
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	54	1,77	4,1	0,3	27,1	128
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,16	2,4	0,3	15,4	74
Итого		89,23	20,1	25,8	71,9	602
Полдник						
КИСЕЛЬ	175	1,33				
Итого		1,33				
Ужин						
КАША ПЕРЛОВАЯ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	150	32,55	12,7	11,4	28,6	267
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	1,05	2,5	1	16,9	86
ЧАЙ-ЗАВАРКА	50	0,09				
Итого		33,69	15,2	12,4	45,5	353
Всего		159,87	49,6	56,7	179,9	1430

Зав. производством (шеф-повар)

Глинская В.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./



МЕНЮ

10 декабря 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	15,70	8,1	9,2	29	233
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/8	4,84	2	4,4	13,4	101
КАКАО С МОЛОКОМ	190	13,10	5,1	5,4	15,9	133
КАША ПШЕННАЯ(АЛЛЕРГ)	155	0,03	0,3	0,1	1,6	8
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (АЛЛЕРГ)	200	0,21			0,3	2
Итого		33,89	15,5	19,1	60,2	477
II Завтрак						
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	3,81	0,1	0,1	5,5	24
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ Б/С (АЛЛЕРГ)	150	3,53	0,1	0,1	2,3	11
Итого		7,34	0,2	0,2	7,8	35
Обед						
САЛАТ "ТЕПЛЫЙ"	110	14,51	1,1	4,9	5,6	71
СОЛЯНКА РЫБНАЯ СО СМЕТАНОЙ	180/8	57,64	3,8	6,4	14,3	130
РЫБИЙ ГЛАЗ С ЯЙЦОМ	150	11,56	8,7	13,9	1,4	167
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	3,04			11,3	45
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	1,18	2,7	0,2	18,1	85
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	1,33	2,8	0,4	17,6	85
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(АЛЛЕРГ)Б/КАРТОФЕЛЯ	250	2,26	0,5		2,5	12
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ(АЛЛЕРГ)	45	0,28	6,8	0,4	0,4	32
Итого		91,79	26,4	26,2	71,2	627
Полдник						
КИСЕЛЬ	175	1,33				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (АЛЛЕРГ)	200	0,21			0,3	2
Итого		1,54			0,3	2
Ужин						
КАША ПЕРЛОВАЯ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	150	32,57	12,7	11,4	28,6	267
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	1,05	2,5	1	16,9	86
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ(АЛЛЕРГ)	155	18,78	6,5	5,4	1,3	80
ЧАЙ-ЗАВАРКА	50	0,09				
Итого		52,49	21,7	17,8	46,8	433
Всего		187,05	63,8	63,3	186,3	1574

Зав. производством (шеф-повар)

[Подпись]

Глинская В.А