

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./

МЕНЮ

15 декабря 2025 г.

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	60	13,26	5,6	5	0,3	69
КАША ПШЕННАЯ"БОЯРСКАЯ"С ЯБЛОКОМ	180	4,54	2,3	4,1	15,8	109
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25/6	4,31	1,9	3,8	12,9	95
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,91	0,1		5,5	22
Итого		23,01	9,9	12,9	34,5	295
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	3,55	0,3	0,1	4,7	28
Итого		3,55	0,3	0,1	4,7	28
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	4,44	0,9	3,2	4,1	50
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180/10	59,01	5,1	3,5	12,3	103
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	155	7,28	3,7	4,1	23,4	146
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	2,15			8,1	32
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,13	2,6	0,2	17,3	82
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	1,22	2,5	0,3	16,1	78
Итого		75,22	14,8	11,3	81,3	491
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	33	5,45	2,5	3,2	24,5	137
КЕФИР	165	0,00	4,8	4,1	6,6	87
Итого		5,45	7,3	7,3	31,1	224
Ужин						
ЯБЛОКО	92	13,36	0,4	0,4	9,1	43
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	49	5,34	0,6		3,4	17
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	85	7,84	15,5	12,8	21,9	267
КАКАО С МОЛОКОМ	110	7,73	3	3,2	10,3	82
Итого		34,26	19,5	16,4	44,7	409
Всего		141,49	51,8	48	196,3	1447

Зав. производством (шеф-повар)

Глинская В.А.

Глинская В.А.

Утверждаю

Руководитель учреждения

ГБОУ ООШ № 21

/Голина Е.Г./



МЕНЮ

15 декабря 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	60	13,29	5,6	5	0,3	69
КАША ПШЕННАЯ"БОЯРСКАЯ"С ЯБЛОКОМ	180	4,51	2,3	4,1	15,8	109
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/8	5,34	2,4	4,8	16,2	118
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,91	0,1		5,5	22
КАША ПШЕННАЯ(АЛЛЕРГ)	155	0,02	0,2		0,9	5
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (АЛЛЕРГ)	200	0,20			0,3	2
Итого		24,26	10,6	13,9	39	325
II Завтрак						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	3,56	0,3	0,1	4,7	28
Итого		3,56	0,3	0,1	4,7	28
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	4,42	0,9	3,2	4,1	50
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180/10	59,02	5,1	3,5	12,3	103
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	155	7,31	3,7	4,1	23,4	146
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	2,93			8,1	32
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,32	3,1	0,2	20,2	95
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	1,39	2,9	0,4	18,4	89
СУП ОВОЩНОЙ . БКАРТ(АЛЛЕРГ)	150	3,29	0,8		2,9	15
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ(АЛЛЕРГ)	155	0,77	0,4	0,1	1,9	10
Итого		80,46	16,9	11,5	91,3	540
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	33	5,44	2,5	3,2	24,5	137
КЕФИР	165	0,00	4,8	4,1	6,6	87
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (АЛЛЕРГ)	200	0,22			0,3	2
Итого		5,66	7,3	7,3	31,4	226
Ужин						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	49	5,34	0,6		3,4	17
ЯБЛОКО	92	13,36	0,4	0,4	9,1	43
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	85	7,82	15,5	12,8	21,9	267
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА(АЛЛЕРГ)БЕЗ МОЛОКА И САХАРА	45	1,32	12,6	6,5	2	119
ЧАЙ-ЗАВАРКА(АЛЛЕРГ)	50	0,10				
КАКАО С МОЛОКОМ	110	7,73	3	3,2	10,3	82
Итого		35,67	32,1	22,9	46,7	528
Всего						