

СОГЛАСОВАНО

Директор  
ГБОУ средняя школа №21 им. Э.П. Шаффе  
/Ю. И. Ачкасова/

## МЕНЮ

19 апреля 2024 г.

Ясли 12 часов

| Наименование блюда                             | Выход | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|  |       | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>                                 |       |                   |             |              |                               |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                              | 35    | 5                 | 5           | 10.3         | 107                           |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150   | 4.3               | 6           | 21.5         | 157                           |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                | 160   | 3.3               | 2.7         | 13           | 91                            |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 20    | 1.5               | 0.6         | 10.3         | 52                            |
| <b>Итого</b>                                   |       | <b>14.1</b>       | <b>14.3</b> | <b>55.1</b>  | <b>407</b>                    |
| <b>II Завтрак</b>                              |       |                   |             |              |                               |
| РЯЖЕНКА  | 150   | 4.4               | 6           | 6.3          | 81                            |
| <b>Итого</b>                                   |       | <b>4.4</b>        | <b>6</b>    | <b>6.3</b>   | <b>81</b>                     |
| <b>Обед</b>                                    |       |                   |             |              |                               |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                 | 40    | 0.4               | 0.1         | 1.5          | 10                            |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 150   | 2.3               | 4.9         | 7            | 84                            |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                         | 60    | 10.6              | 6.7         | 1.4          | 124                           |
| РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ                         | 120   | 2.7               | 4.3         | 27.1         | 158                           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ               | 20    | 1.3               | 0.2         | 8.5          | 41                            |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                               | 150   | 0.8               | 0.1         | 12.3         | 53                            |
| <b>Итого</b>                                   |       | <b>18.1</b>       | <b>16.3</b> | <b>57.8</b>  | <b>470</b>                    |
| <b>Полдник</b>                                 |       |                   |             |              |                               |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                 | 20    | 0.2               |             | 0.8          | 5                             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                            | 130   | 15.1              | 14.1        | 15.3         | 248                           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ               | 20    | 1.3               | 0.2         | 8.5          | 41                            |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                  | 150   | 2.2               | 1.8         | 10           | 66                            |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                            | 40    | 5.1               | 2.8         | 16.7         | 113                           |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                | 95    | 0.8               | 0.2         | 7.1          | 36                            |
| <b>Итого</b>                                   |       | <b>24.7</b>       | <b>19.1</b> | <b>58.4</b>  | <b>509</b>                    |
| <b>Всего</b>                                   |       | <b>61.3</b>       | <b>55.7</b> | <b>177.6</b> | <b>1467</b>                   |

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Директор  
ГБОУ средняя школа №21 им. Э.П. Шаффе  
/Ю. И. Ачкасова/



## МЕНЮ

19 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда                                | Выход | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|   |       | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>                                    |       |                   |             |              |                               |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                 | 35    | 5                 | 5           | 10.3         | 107                           |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ    | 180   | 5.2               | 6.4         | 25.9         | 182                           |
| КАША ЖИДКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики) | 180   | 2.7               | 4.3         | 21.8         | 135                           |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                   | 180   | 3.8               | 3.1         | 15.1         | 105                           |
| ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                         | 180/6 | 0.1               |             | 5.9          | 24                            |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 20    | 1.5               | 0.6         | 10.3         | 52                            |
| <b>Итого</b>                                      |       | <b>15.5</b>       | <b>15.1</b> | <b>61.6</b>  | <b>446</b>                    |
| <b>II Завтрак</b>                                 |       |                   |             |              |                               |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2.5%                       | 150   | 4.2               | 3.8         | 6.8          | 85                            |
| ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                         | 180/6 | 0.1               |             | 5.9          | 24                            |
| <b>Итого</b>                                      |       | <b>4.2</b>        | <b>3.8</b>  | <b>6.8</b>   | <b>85</b>                     |
| <b>Обед</b>                                       |       |                   |             |              |                               |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                    | 55    | 0.6               | 0.1         | 2.1          | 13                            |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ    | 200   | 3.9               | 8.7         | 9.1          | 135                           |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                            | 80    | 13.4              | 8.6         | 2.1          | 159                           |
| РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ                            | 130   | 3                 | 4.7         | 29.4         | 171                           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 30    | 2                 | 0.3         | 12.7         | 61                            |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 20    | 1.5               | 0.6         | 10.3         | 52                            |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                  | 180   | 0.9               | 0.1         | 14.7         | 64                            |
| <b>Итого</b>                                      |       | <b>25.3</b>       | <b>23.1</b> | <b>80.4</b>  | <b>655</b>                    |
| <b>Полдник</b>                                    |       |                   |             |              |                               |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                    | 30    | 0.3               | 0.1         | 1.1          | 7                             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                               | 170   | 19.8              | 19.2        | 17.6         | 322                           |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (аллергики)                    | 150   | 3.1               | 10.3        | 23.6         | 200                           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 20    | 1.3               | 0.2         | 8.5          | 41                            |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                     | 180   | 2.6               | 2.2         | 12.1         | 79                            |
| ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                         | 180/6 | 0.1               |             | 5.9          | 24                            |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                               | 50    | 6.4               | 3.4         | 20.9         | 140                           |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                   | 100   | 0.8               | 0.2         | 7.5          | 36                            |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)                         | 100   | 0.4               | 0.4         | 9.8          | 47                            |
| <b>Итого</b>                                      |       | <b>31.2</b>       | <b>25.3</b> | <b>67.7</b>  | <b>627</b>                    |
| <b>Всего</b>                                      |       | <b>76.2</b>       | <b>67.3</b> | <b>216.5</b> | <b>1813</b>                   |

Медицинская сестра \_\_\_\_\_