

Заверено

ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город" пос. Придорожный
руководитель /Штерман М.И/

МЕНЮ

12 ноября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	4,5	5,4	20,8	151	0,4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	2,5	2	10,4	70	0,4
2008		БАТОН	20	1,6	0,2	9,7	47	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4		3,6			
Итого			394	8,6	11,2	40,9	301	0,8
II Завтрак								
2012	399	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2021	137	ПАЛОЧКИ СВЕКОЛЬНЫЕ	29	0,5		2,9	14	1,4
2008	105	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/9	3,9	5,4	17	185	6,3
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	160	6,7	8,4	8,5	189	26,5
2021	372/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,1	0,1	11,1	46	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,8	51	0
Итого			548	12,8	14	50,3	485	35
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,4	3,8	6,1	80	1,1
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,3	1,8	13,3	75	0
Итого			170	5,7	5,6	19,4	155	1,1
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	160	18,6	9,8	5,1	174	0,2
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,6		3,3	16	0,9
2008	441	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ЯБЛОКОМ	180	0,2	0,1	12,3	53	12,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44	0
Итого			390	20,8	10,1	29,9	287	13,5
Всего				48,4	41	150,3	1270	51,2
Стоимость меню 143 рубля								

мед.сестра  Викторова Е.Г

Заверено

ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город" пос. Придорожный
 Штерман М.И./



МЕНЮ
 12 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,8	4,7	31,6	197	0,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,2	2,6	11,7	85	0,6
2008		БАТОН	34	2,8	0,3	16,9	82	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	5	0,1	45	0
Итого			409	12,9	12,6	60,3	409	1,1
II Завтрак								
2012	399	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2021	137	ПАЛОЧКИ СВЕКОЛЬНЫЕ	53	0,9	0,1	5,1	25	2,4
2008	105	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	5	6,1	22,1	218	7,1
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	7,7	9,8	9,6	208	32,5
2021	372/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	11,9	49	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,5	0,3	23,1	109	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,8	0,2	11,5	55	0
Итого			676	19	16,6	83,3	664	42,7
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	5	4,3	6,9	91	1,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,3	1,8	13,3	95	0
Итого			195	6,3	6,1	20,2	166	1,2
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	160	17,6	10,1	13,6	255	0,2
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,5	1,7	2,6	29	1
2008	441	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ЦИПОВНИКА С ЯБЛОКОМ	180	0,3	0,2	12,8	56	20,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,8	0,2	11,5	55	0
Итого			420	20,2	12,2	40,5	395	21,4
Всего				58,9	47,6	214,1	1696	67,2
Стоимость меню 143 рубля								

мед.сестра

Викторова Е.Г