

Заверено

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



МЕНЮ

14 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	30	3,7	3,4	0,2	46	0
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ПЕРЛОВЫЙ	190	5,7	6	24	174	0,7
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,5	2,9	10,7	84	0,6
2008		БАТОН	35	2,8	0,3	17,1	83	0
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого			440	15,7	16,7	52	424	1,3
II Завтрак								
2012	399	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,9	42	0,8
Обед								
2008	40/1	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	55	0,8	3	2,3	39	3,8
2008	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	6,3	8,3	14,9	164	12,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,4	3,7	23,9	143	11,7
	277	КУРЫ ТУШЕНЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТАМИ	70	5,9	7,5	4,5	140	1,1
2021	372/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180			12,5	51	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,6	0,3	23,9	113	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,5	0,2	9,8	47	0
Итого			715	21,5	23	91,8	697	29,2
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	96	1,3
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	1,8	13,9	78	0
Итого			200	6,6	6,3	21,1	174	1,3
Ужин								
2008	231/1	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	200	13,4	6,8	6,5	154	2,9
2008	441	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ЯБЛОКОМ	190	0,2	0,2	13,6	60	16,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,3	0,3	14,7	71	0
Итого			430	15,9	7,3	34,8	285	19,6
Всего				60,2	53,4	209,6	1622	52,2
Стоимость меню 143 рубля								

мед.сестра

Викторова Е.Г

ЗАВЕРЕНО

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

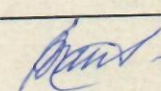
МЕНЮ

14 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								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	30	3,7	3,3	0,2	46	0
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ПЕРЛОВЫЙ	170	5	5,1	19,6	146	0,6
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2,6	2,1	9,4	68	0,5
2008		БАТОН	30	2,4	0,3	14,6	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4		3,5		32	0
Итого			394	13,7	14,3	43,8	363	1,1
II Завтрак								
2012	399	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,9	42	0,8
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	1,2	5,4	4,7	73	4,3
2008	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/7	4,9	5,4	9,6	109	9,1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,6	2,9	18,8	112	9,3
	277	КУРЫ ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТАМИ	60	5,2	6,6	3,1	93	0,9
2021	372/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150			11,3	46	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,2	13,3	63	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,5	0,2	9,8	47	0
Итого			587	17,4	20,7	70,6	543	24
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,4	3,8	6,1	81	1,1
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	1,8	14	79	0
Итого			170	5,8	5,6	20,1	160	1,1
Ужин								
2008	231/1	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	190	12,7	5,5	4,9	112	2,2
2008	441	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ЯБЛОКОМ	180	0,2	0,1	13,1	57	11,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,5	0,2	9,8	47	0
Итого			395	14,4	5,8	27,8	216	13,5
Всего				51,8	46,5	172,2	1324	40,5
Стоимость меню 143 рубля								

мед.сестра


 Викторова Е.Г.