

Заверено

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



МЕНЮ
15 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	189	КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	190	4,9	4,9	17,4	135	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,5	3	8,5	75	0,6
2008		БАТОН	30	2,5	0,3	15,1	73	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,3		30	0
Итого			385	10,9	11,5	41	313	1,2
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46	9,7
Итого			100	0,4	0,4	9,5	46	9,7
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,4	1,3	2,6	24	0,6
2012	63/1	СВЕКОЛЬНИК С КАР. ЭФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	4,1	5,8	17,7	144	8,6
2008	209/1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,1	2,2	19,8	112	0
2008	259/1	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	50	5,9	2,8	2,5	65	4,9
2021	372/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150			9,2	37	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,5	50	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	16,8	81	0
Итого			558	17,7	12,5	79,1	513	14,5
Полдник								
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	170	3,9	3,3	14,6	105	0,7
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,3	1,7	12,9	72	0
Итого			190	5,2	5	27,5	177	0,7
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1	2,4	3,6	41	10,3
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	150	17,5	15,8	60,6	455	0,1
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		4,1	17	0
Итого			400	18,6	18,2	68,3	513	10,4
Всего				52,8	47,6	225,4	1562	36,5
Стоимость меню 143 рубля								

мед.сестра  Викторова Е.Г

Заверено

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



МЕНЮ

15 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								
2008	189	КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	190	5,5	6,1	21	161	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,2	9,9	85	0,7
2008		БАТОН	36	2,9	0,4	17,6	85	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4		37	0
Итого			431	12,2	13,7	48,5	368	1,3
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,6	46	9,8
Итого			100	0,4	0,4	9,6	46	9,8
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	2	4,4	39	1
2012	63/1	СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	170/10	4,6	7,6	19,6	173	9,6
2008	209/1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕПИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,5	3,7	28,3	165	0
2008	259/1	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С СВОЦАМИ	60	7,2	3	2,5	73	5,9
2021	372/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180			9,7	40	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,6	0,3	23,9	113	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21	101	0
Итого			685	23,8	17	109,4	704	16,9
Полдник								
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	170	4,2	3,6	17,2	118	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	15,3	86	0
Итого			190	5,7	5,6	32,5	204	0,8
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	105	1,5	3,7	5	60	15,1
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	150	17,2	15,7	60,5	453	0,1
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		7,2	29	0
Итого			455	18,9	19,4	72,7	542	15,2
Всего				61	56,1	272,7	1864	44
Стоимость меню 143 рубля								

мед.сестра _____

Викторова Е.Г