

Заверено



руководитель

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

# МЕНЮ

19 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,6	7	21,3	171	0,5
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2,6	2,1	9,8	70	0,5
2008		БАТОН	30	2,2	0,3	13,8	67	0
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,9		36	0
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>10,4</b>	<b>13,3</b>	<b>44,9</b>	<b>344</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10	43	0,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2021	137	ПАЛОЧКИ СВЕКОЛЬНЫЕ	28	0,5		2,9	14	1,4
2012	85	СУП КУДРЯВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	6,2	10	11,9	165	5,7
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	160	9,3	9,6	24,1	223	26,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,3		11,1	46	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,6	41	0
<b>Итого</b>			<b>587</b>	<b>19,9</b>	<b>20</b>	<b>73,4</b>	<b>559</b>	<b>33,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	80	1,1
2008		ЯБЛОКО	70	0,2	0,2	6,1	29	6,2
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>4,6</b>	<b>4</b>	<b>12,1</b>	<b>109</b>	<b>7,3</b>
<b>Ужин</b>								
2008	231/1	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	190	12,7	5,6	3,5	207	1,8
2008	441	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ЯБЛОКОМ	180	0,2	0,1	12,9	54	10,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,6	41	0
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>14,2</b>	<b>5,9</b>	<b>25</b>	<b>302</b>	<b>11,9</b>
<b>Всего</b>				<b>49,6</b>	<b>43,3</b>	<b>165,4</b>	<b>1357</b>	<b>54,5</b>

мед сестра

Викторова Е.Г



Заверено



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

## МЕНЮ

19 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,7	6,7	26,2	194	0,5
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,4	2,9	10,9	85	0,6
2008		БАТОН	28	2,2	0,3	13,8	67	0
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		4,7		42	0
<b>Итого</b>			<b>404</b>	<b>12,3</b>	<b>14,6</b>	<b>50,9</b>	<b>388</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10	43	0,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2021	137	ПАЛОЧКИ СВЕКОЛЬНЫЕ	50	0,9	0,1	5,1	25	2,4
2012	85	СУП КУДРЯВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	5,8	8,9	13,7	163	6,8
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	175	7,9	10,8	9,4	267	32,1
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,6		15,8	66	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,3	105	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,4	103	0
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>21,9</b>	<b>20,5</b>	<b>87,7</b>	<b>729</b>	<b>41,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	160	4,6	4	6,4	85	1,1
2008		ЯБЛОКО	70	0,3	0,3	6,1	29	6,3
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>4,9</b>	<b>4,3</b>	<b>12,5</b>	<b>114</b>	<b>7,4</b>
<b>Ужин</b>								
2008	231/1	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	210	13,4	7,1	4,7	227	2,3
2008	441	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ЯБЛОКОМ	180	0,2	0,2	13,3	58	15,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,7	51	0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>15,3</b>	<b>7,5</b>	<b>28,7</b>	<b>336</b>	<b>17,8</b>
<b>Всего</b>				<b>54,9</b>	<b>47</b>	<b>189,8</b>	<b>1610</b>	<b>68,6</b>
<b>Стоимость меню 143 рубля</b>								

мед.сестра

Викторова Е.Г