

Утверждаю

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



МЕНЮ

1 ноября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,7	7,2	21,7	175	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	8,2	67	0,5
2008		БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,8		34	0
Итого			395	11	13,7	44,6	347	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								
2021	20/1	САЛАТ ЛУКОВЫЙ	30	0,4	2,1	2,3	30	1,2
2012	63/1	СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7	9,2	20,2	196	10,1
2012	304	ПЛОВ С МЯСОМ	175	9,7	11	24,9	238	1,3
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,1		9,8	41	3,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,1	10,9	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	17,7	85	0
Итого			640	21,7	22,8	85,8	641	15,7
Полдник								
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	155	4,1	3,5	17,3	118	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	1,9	14,3	80	0
Итого			175	5,5	5,4	31,6	198	0,8
Ужин								
2008		ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	9,7	47	9,9
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	125	13,9	14,2	53,4	397	0
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		4,8	20	0
Итого			425	14,5	14,6	67,9	464	9,9
Всего				53,2	56,6	239,8	1692	28,2
Стоимость меню одного дня 143 рубля								

мед.сестра _____ Викторова Е.Г

Утверждаю



руководитель

ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город" пос. Придорожный

Штерман М.И.

МЕНЮ

1 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,9	7,1	27,3	201	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,2	2,7	9,4	75	0,5
2008		БАТОН	35	2,8	0,3	17,1	83	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,5		41	0
Итого			420	12,9	14,6	53,8	400	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								
2021	20/1	САЛАТ ЛУКОВЫЙ	50	0,7	2,9	3,9	45	2
2012	63/1	СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	8,3	11,6	22,2	232	11,1
2012	304	ПЛОВ С МЯСОМ	220	12,2	12,8	36,2	310	1,3
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	190	0,1		8,7	36	2,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,4	115	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,4	0,5	22	106	0
Итого			770	28,4	28,1	117,4	844	17
Полдник								
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	170	4,8	4,1	21,3	142	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,7	2,3	17,1	96	0
Итого			195	6,5	6,4	38,4	238	0,9
Ужин								
2008		ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	9,7	47	9,9
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	145	16	16,5	62,1	461	0,1
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		8,7	36	0
Итого			465	16,6	16,9	80,5	544	10
Всего				64,9	66,1	300	2068	29,7
Стоимость меню одного дня 143 рубля								

мед.сестра _____ Викторова Е.Г