

ЗАВЕРЕНО

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

## МЕНЮ

21 ноября 2024 г.

Если 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти-ческая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во-ды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	227/1	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	135	13,8	10,2	12,3	196	0,1
2021	371	СОУС СЛАДКИЙ	30			4,1	17	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	2,7	2,2	11,2	76	0,5
2008		БАТОН	30	2,4	0,3	14,9	72	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5			4,2	38	0
		<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>18,9</b>	<b>16,9</b>	<b>42,5</b>	<b>399</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	102	0,5	0,1	10	43	0,8
		<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	40/1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	20	0,2	7,4	0,5	70	1,6
2008	105	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/9	5,6	7,2	18,3	165	6,6
2012	135	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	120	1,7	3,6	10,5	82	4,9
2012	286	"ЕЖИКИ" КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	65	6,8	5,9	6,8	107	1
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,3		10,8	45	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16,1	76	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
		<b>Итого</b>	<b>646</b>	<b>19,6</b>	<b>24,7</b>	<b>80</b>	<b>627</b>	<b>14,2</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	3,6	6,9	77	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,2	1,6	11,8	66	0
		<b>Итого</b>	<b>165</b>	<b>5,4</b>	<b>5,2</b>	<b>18,7</b>	<b>143</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2012	87	СУП РЫБНЫЙ	180	5,5	2,9	10,9	89	3,9
2021	372/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,2	12,5	53	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,6	41	0
		<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>7</b>	<b>3,3</b>	<b>32</b>	<b>183</b>	<b>5,5</b>
		<b>Всего</b>		<b>51,4</b>	<b>50,2</b>	<b>183,2</b>	<b>1395</b>	<b>21,9</b>
СТОИМОСТЬ МЕНЮ 143 РУБЛЯ								

мед.сестра


 Викторова Е.Г



ЗАВЕРЕНО

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




## МЕНЮ

21 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>								
2008	227/1	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	130	16,8	11,2	13,5	251	0,2
2021	371	СОУС СЛАДКИЙ	50			7,9	32	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	2,7	2,1	10,3	72	0,5
2008		БАТОН	35	2,8	0,4	17,4	84	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
<b>Итого</b>			<b>401</b>	<b>22,4</b>	<b>18,7</b>	<b>49,2</b>	<b>484</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	102	0,5	0,1	10	43	0,8
<b>Итого</b>			<b>102</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	40/1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	35	0,5	3,3	1,9	41	3,8
2008	105	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7,2	8,3	23,5	202	7,6
2012	135	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	130	1,9	5,3	11,3	101	5,3
2012	286	"ЕЖИКИ" КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	7,7	6,6	10,2	162	1,5
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,5		15,4	64	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,5	0,3	23	108	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>730</b>	<b>24,6</b>	<b>24,2</b>	<b>106,5</b>	<b>780</b>	<b>18,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,5	3,8	7,4	83	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	1,8	13,9	78	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,9</b>	<b>5,6</b>	<b>21,3</b>	<b>161</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2012	87	СУП РЫБНЫЙ	180	8,5	3,8	13,5	117	4,3
2021	372/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0,1	13	74	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,7	51	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>10,3</b>	<b>4,1</b>	<b>37,2</b>	<b>242</b>	<b>5,5</b>
<b>Всего</b>				<b>63,7</b>	<b>52,7</b>	<b>224,2</b>	<b>1710</b>	<b>26,2</b>
<b>СТОИМОСТЬ МЕНЮ 143 РУБЛЯ</b>								

мед.сестра


 Викторова Е.Г