

Заверено

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



# МЕНЮ

22 ноября 2024 г.

## Ясли 12 часов

Сбор-н ик рецеп-т ур	№ 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>								
	189/1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	5,3	5,1	22,7	159	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	2,9	2,1	12,6	82	0,5
2008		БАТОН	29	2,3	0,3	14,3	69	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
<b>Итого</b>			<b>374</b>	<b>10,5</b>	<b>11,6</b>	<b>49,6</b>	<b>347</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	101	0,5	0,1	9,9	42	0,8
<b>Итого</b>			<b>101</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>42</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	40/1	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,6	1,5	3,8	31	2
2008	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	5,6	4,8	25,4	172	19,7
2008	260	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ	180	9	6,3	24,9	151	16,2
2021	372/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,1	0,1	10,3	43	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	15,9	75	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,4	17,6	85	0
<b>Итого</b>			<b>617</b>	<b>20,4</b>	<b>13,3</b>	<b>97,9</b>	<b>557</b>	<b>38,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	160	4,5	0,2	6	46	1,49
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,4	81	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>6</b>	<b>2,1</b>	<b>20,4</b>	<b>127</b>	<b>1,49</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО	80	0,3	0,3	6,6	32	6,7
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	150	17,1	16,4	60,7	459	0,1
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3		4,9	20	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>17,7</b>	<b>16,7</b>	<b>72,2</b>	<b>511</b>	<b>6,8</b>
<b>Всего</b>				<b>55,1</b>	<b>43,8</b>	<b>250</b>	<b>1584</b>	<b>48,99</b>
Стоимость меню 143 рубля								

мед.сестра

Викторова Е.Г



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

# МЕНЮ

22 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>								
	189/1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	190	7,2	5,4	36	221	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	2,9	2,1	11,4	78	0,5
2008		БАТОН	33	2,6	0,3	16,2	78	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
<b>Итого</b>			<b>408</b>	<b>12,7</b>	<b>11,9</b>	<b>63,6</b>	<b>414</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	101	0,5	0,1	9,9	42	0,8
<b>Итого</b>			<b>101</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>42</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	40/1	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	0,9	2,3	4,4	43	3,5
2008	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	4,7	4,9	17,3	138	15,9
2008	260	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ	210	9,6	7,2	25,3	214	16,8
2021	372/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	10,9	45	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2	0,2	13,3	63	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,3	78	0
<b>Итого</b>			<b>714</b>	<b>19,8</b>	<b>15</b>	<b>87,5</b>	<b>581</b>	<b>36,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5,4	0,2	7,2	56	1,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,4	81	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>2,1</b>	<b>21,6</b>	<b>137</b>	<b>1,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО	80	0,3	0,3	6,6	32	6,7
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	150	16,8	16,2	60,6	456	0,1
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4		8,6	36	0,1
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>17,5</b>	<b>16,5</b>	<b>75,8</b>	<b>524</b>	<b>6,9</b>
<b>Всего</b>				<b>57,4</b>	<b>45,6</b>	<b>258,4</b>	<b>1698</b>	<b>47,5</b>
Стоимость меню 143 рубля								

мед.сестра

Викторова Е.Г