

Утверждаю

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



## МЕНЮ

2 ноября 2024 г.

**Ясли 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-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	170	6,7	5,3	25,2	176	0,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	2,2	1,8	9,2	63	0,4
2008		БАТОН	40	3,3	0,4	20,3	98	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>12,2</b>	<b>11,6</b>	<b>54,7</b>	<b>374</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,2	43	0,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,2</b>	<b>43</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	40/1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	35	0,4	2,5	2,1	33	3,1
2012	85	СУП КУДРЯВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/10	7,8	10,2	11,6	174	5,7
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	1,8	3,3	10,6	80	5
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50	37,7	34,1	11,1	503	1
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,1		11,8	49	2,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,2	0,3	27,6	130	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>55,3</b>	<b>50,8</b>	<b>96</b>	<b>1071</b>	<b>17,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	145	4,2	3,6	5,8	77	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	0,7	0,9	6,5	37	0
<b>Итого</b>			<b>165</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>12,3</b>	<b>114</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	227/1	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	125	12,6	9,8	10,6	179	0,1
2021	371	СОУС СЛАДКИЙ	25			5,6	23	0
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		5,3	22	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>12,8</b>	<b>9,8</b>	<b>21,5</b>	<b>224</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>85,7</b>	<b>76,8</b>	<b>194,7</b>	<b>1826</b>	<b>20,4</b>
Стоимость меню одного дня 143 рубля								

мед.сестра

Викторова Е.Г



Утверждаю

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



# МЕНЮ

2 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	190	7,8	6,6	31,4	217	0,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	2,7	2,2	9,8	71	0,5
2008		БАТОН	35	2,8	0,3	17	83	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ,	5		3,3		30	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>13,3</b>	<b>12,4</b>	<b>58,2</b>	<b>401</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,2	43	0,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,2</b>	<b>43</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	40/1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,7	4	3,4	53	5,1
2012	85	СУП КУДРЯВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7,9	9,8	13,3	178	6,7
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	135	2,4	4,9	14,4	112	6,8
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	7,6	6,7	13,4	146	1,6
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСАНОВ	180	0,1		9,6	40	2,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,5	0,3	22,9	108	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,5	94	0
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>25,2</b>	<b>26,1</b>	<b>96,5</b>	<b>731</b>	<b>22,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	155	4,5	3,8	6,2	82	1,1
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,6	2,1	16,1	90	0
<b>Итого</b>			<b>175</b>	<b>6,1</b>	<b>5,9</b>	<b>22,3</b>	<b>172</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	227/1	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	140	13,8	10,9	12,9	203	0,1
2021	371	СОУС СЛАДКИЙ	35	0,1		8,5	34	0
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		9,9	40	0
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>14,1</b>	<b>10,9</b>	<b>31,3</b>	<b>277</b>	<b>0,1</b>
<b>Зсего</b>				<b>59,2</b>	<b>55,4</b>	<b>218,5</b>	<b>1624</b>	<b>25,6</b>
<b>Стоимость меню одного дня 143 рубля</b>								

мед.сестра

Викторова Е.Г