

Утверждаю

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



МЕНЮ

5 ноября 2024 г.

Ясли 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	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	3,4	3,6	11,5	93	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,9	9,2	77	0,6
2008		БАТОН	30	2,4	0,3	14,8	72	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого			385	9,2	10,9	35,5	279	1
II Завтрак								
2012	399	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0,8
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	0,8
Обед								
2008	40/1	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	1,5	4,8	35	2,7
2008	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/10	7,5	6,5	26,3	199	22,4
2008	260	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	165	8,2	9,6	25,4	223	12,4
2021	372/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	11,1	47	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	19,4	92	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,9	81	0
Итого			655	22,2	18,3	103,9	677	38,9
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОВОДО-ЯГОДНОГО	190			4,8	19	0
2012	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ	30	3,6	2,7	9,7	79	0
Итого			220	3,6	2,7	14,5	98	0
Ужин								
2008	231/1	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ПОЛЬСКИ	170	18,7	6,9	4,1	143	0,2
2012	348/1	СОУС ТОМАТНЫЙ	40	0,8	1,8	5,1	40	1
2008	441	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1		6,1	26	10
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,4	40	0
Итого			410	20,9	8,9	23,7	249	11,2
Всего				56,4	40,9	187,7	1346	51,9
Стоимость меню одного дня 143рубля								

мед. сестра  Викторова Е.Г.

Утверждаю

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



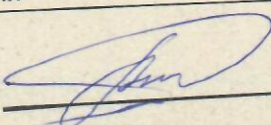
МЕНЮ

5 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	190	4,7	3,9	20	135	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,7	3,1	10,6	86	0,6
2008		БАТОН	35	2,7	0,3	16,8	82	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого			420	11,1	11,4	47,4	340	1
II Завтрак								
2012	399	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0,8
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	0,8
Обед								
2008	40/1	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,7	2,4	2,5	35	3,6
2008	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	195/10	7,3	7	17,5	167	18,3
2008	260	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	205	8,9	11,1	25,9	240	12,6
2021	372/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	11,2	47	1,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,2	16,1	76	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,4	0,3	15,6	75	0
Итого			705	21,9	21,1	88,8	640	35,6
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	195			8,1	33	0
2012	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ	30	3,6	2,8	9,7	79	0
Итого			225	3,6	2,8	17,8	112	0
Ужин								
2008	231/1	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ПОЛЬСКИ	185	20,4	8,1	10	183	0,3
2012	348/1	СОУС ТОМАТНЫЙ	60	0,7	4,8	3,7	62	1,2
2008	441	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	12	55	29,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,2	10,5	51	0
Итого			470	22,9	13,2	36,2	351	30,8
Всего				60	48,6	200,3	1486	68,2

Стоимость меню одного дня 143 рубля

мед. сестра  Викторова Е.Г.