

Заверено

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



МЕНЮ

7 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-во-ды, г		
Завтрак								
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170	5	4,5	23	155	0,4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	2,3	1,8	9,5	64	0,4
2008		БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого			385	9,7	10,7	47,2	327	0,8
II Завтрак								
2012	399	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,6	45	0,9
Итого			100	0,5	0,1	10,6	45	0,9
Обед								
2008	40/1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,2	5,7	0,5	55	1,6
2012	62	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	5,3	7,1	15,5	153	13,4
2012	135	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	110	1,7	3,5	10	78	4,7
2012	286	"ЕЖИКИ" КУРИНЫЕ Е ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	6,7	6	5	101	0,8
2021	372/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	10,1	43	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,2	16	75	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	16,8	81	0
Итого			619	19	22,9	73,9	586	21,7
Полдник								
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	170	3,9	3,3	16,8	114	0,7
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1	1,2	9,5	53	0
Итого			185	4,9	4,5	26,3	167	0,7
Ужин								
2008	231/1	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ПОЛЬСКИ	170	17,2	6,6	4,7	138	0,1
2012	348/1	СОУС ТОМАТНЫЙ	40	1	1	6,1	38	1,4
2008	441	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ЯБЛОКОМ	170	0,3	0,2	12	54	19,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,6	41	0
Итого			400	19,8	8	31,4	271	20,6
Всего				53,9	46,2	189,4	1396	44,7
Стоимость меню 143 рубля								

мед. сестра

Викторова Е.Г

Заверено

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



МЕНЮ

7 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		
Завтрак								
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	6	5,3	30,5	205	0,4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	2,8	2,2	10	71	0,5
2008		БАТОН	35	2,8	0,4	17,2	84	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
Итого			401	11,7	12,9	57,8	405	0,9
II Завтрак								
2012	399	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,6	45	0,9
Итого			100	0,5	0,1	10,6	45	0,9
Обед								
2008	40/1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,5	2,5	2	34	4
2012	62	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	6,2	7,2	17,6	168	15,8
2012	135	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	120	1,8	4,4	10,8	91	5
2012	286	"ЕЖИКИ" КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	7,6	6,5	7,5	180	1,2
2021	372/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	10,4	44	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,5	0,3	22,8	108	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21	101	0
Итого			700	23	21,4	92,1	726	26,9
Полдник								
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	180	4,7	4	17,8	137	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	1,9	14,2	90	0
Итого			200	6,1	5,9	32	227	0,8
Ужин								
2008	231/1	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ПОЛЬСКИ	180	19,1	7,8	11,7	193	0,2
2012	348/1	СОУС ТОМАТНЫЙ	65	0,8	2,4	4,4	44	1,6
2008	441	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ЯБЛОКОМ	185	0,4	0,2	13,7	63	31,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
Итого			455	22	10,6	40,4	351	33,6
Всего				63,3	50,9	232,9	1754	63,1
Стоимость меню 143 рубля								

мед. сестра

Викторова Е.Г