



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

МЕНЮ 20 марта 2025 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	170	5,92	6,76	24,57	183,59	0,58
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2,78	2,21	10,27	72,68	0,52
2008		БАТОН	30	2,38	0,30	14,58	70,68	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,50	0,04	40,79	0,00
Итого			365	11,11	13,77	49,46	367,74	1,10
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,58	0,12	11,63	49,51	2,30
Итого			115	0,58	0,12	11,63	49,51	2,30
Обед								
2008	40/1	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	35	0,52	1,24	2,67	23,96	1,70
2008	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	6,09	6,27	14,75	144,25	13,69
2008	260	АЗУ ПО ТАТАРСКИ	165	8,96	9,95	26,81	233,59	12,85
2021	372/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,14	0,14	12,04	50,74	1,36
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	0,18	14,90	70,33	0,00
Итого			549	17,98	17,78	71,17	522,87	29,60
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,67	4,02	6,44	85,28	1,13
2021	214/1	СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	30	1,85	0,23	11,70	56,20	0,00
Итого			190	6,52	4,25	18,14	141,48	1,13
Ужин								
2008	231/1	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	205	21,46	6,77	7,34	161,60	2,32
2008	441	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,10	0,04	6,99	30,63	12,12
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,28	0,17	8,22	39,56	0,00
Итого			404	22,84	6,98	22,55	231,79	14,44
Всего				59,03	42,90	172,95	1 313,39	48,57
Стоимость меню 143 рубля								

мед.сестра

Викторова Е.Г.

Заверено

ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город" пос. Придорожный

руководитель

Штерман М.И.

МЕНЮ

20 марта 2025 г.

Сад 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	190	5,54	6,84	20,77	167,78	0,63
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,65	2,95	11,67	88,72	0,68
2008		БАТОН	33	2,68	0,33	16,43	79,66	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,29	0,04	38,91	0,00
Итого			408	11,90	14,41	48,91	375,07	1,31
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,57	0,11	11,53	49,09	2,28
Итого			115	0,57	0,11	11,53	49,09	2,28
Обед								
2008	40/1	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	55	0,83	2,02	4,25	38,64	2,90
2008	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	190/10	9,72	6,97	25,34	209,03	17,32
2008	260	АЗУ ПО ТАТАРСКИ	210	9,26	10,79	27,38	244,71	13,06
2021	372/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,11	0,11	12,47	51,90	1,08
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,23	0,26	21,22	100,13	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,60	0,21	10,24	49,26	0,00
Итого			711	24,75	20,36	100,90	693,67	34,36
Полдник								
2008	435	КЕФИР	190	5,49	4,74	7,58	100,41	1,33
2021	214/1	СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	2,87	0,34	18,16	87,28	0,00
Итого			240	8,36	5,08	25,74	187,69	1,33
Ужин								
- 2008	231/1	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	230	22,32	7,45	8,34	174,72	2,33
2008	441	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,16	0,07	12,25	53,42	20,08
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,60	0,21	10,24	49,26	0,00
Итого			454	24,08	7,73	30,83	277,40	22,41
Всего				69,66	47,69	217,91	1 582,92	61,69
Стоимость меню 143 рубля								

мед.сестра

Викторова Е.Г