


 Утверждаю
 ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город" пос. Дридорозный

 руководитель
 /Штерман М.И./

МЕНЮ

1 апреля 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	227/1	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	20,71	15,81	14,76	283,43	0,39
2021	371	СОУС СЛАДКИЙ	35	0,06	0,00	8,89	35,77	0,03
2008	433/1	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,88	3,29	11,04	90,38	0,68
2008		БАТОН	25	1,97	0,25	12,11	58,68	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,34	0,04	39,37	0,00
Итого			405	26,65	23,69	46,84	507,63	1,10
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	142	0,57	0,57	13,95	66,88	14,23
Итого			142	0,57	0,57	13,95	66,88	14,23
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,57	3,31	4,02	48,61	0,91
2012	80	СУП ПОЛЕВОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/8	6,94	6,97	25,80	198,39	9,29
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	160	2,28	5,71	13,30	113,55	6,22
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	75	8,24	7,82	15,46	165,49	1,65
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,50	0,03	13,77	57,79	0,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,26	0,18	14,85	70,09	0,00
Итого			683	20,79	24,02	87,20	653,92	18,23
Полдник								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	8,79	37,78	1,40
2021	214/1	СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	3,02	0,34	19,12	91,80	0,00
Итого			230	3,16	0,48	27,91	129,58	1,40
Ужин								
2012	45	САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ	75	1,52	1,35	10,43	60,18	5,11
2012	215/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,34	14,69	2,90	189,47	0,26
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	7,25	29,75	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,20	0,43	20,47	98,51	0,00
Итого			453	16,26	16,47	41,05	377,91	5,41
Всего				67,43	65,23	216,95	1 735,92	40,37
Стоимость меню 143 рубля								

мед.сестра _____ Викторова Е.Г.

Утверждаю

руководитель

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

1 апреля 2025 г.

Если 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	227/1	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	15,79	13,25	11,79	228,92	0,24
2021	371	СОУС СЛАДКИЙ	25	0,03	0,00	4,48	18,03	0,02
2008	433/1	КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,60	3,06	9,55	81,03	0,62
2008		БАТОН	20	1,58	0,20	9,72	47,12	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,46	0,04	40,39	0,00
Итого			360	21,03	20,97	35,58	415,49	0,88
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	142	0,57	0,57	13,96	66,94	14,24
Итого			142	0,57	0,57	13,96	66,94	14,24
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,34	1,97	2,40	29,03	0,55
2012	80	СУП ПОЛЕВОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	6,28	8,16	20,36	184,06	7,66
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	125	1,94	5,99	11,31	106,71	5,29
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	55	6,52	6,31	8,33	116,34	0,93
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,51	0,03	12,78	53,91	0,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,80	0,15	11,84	55,89	0,00
Итого			553	17,39	22,61	67,02	545,94	14,59
Полдник								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	180	0,15	0,15	8,42	36,52	1,51
2021	214/1	СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	3,02	0,34	19,12	91,80	0,00
Итого			230	3,17	0,49	27,54	128,32	1,51
Ужин								
2012	45	САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ	75	1,25	1,76	8,36	54,44	4,05
2012	215/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,63	12,52	1,72	162,14	0,13
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0,00	7,13	29,16	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,92	0,26	12,29	59,15	0,00
Итого			404	13,96	14,54	29,50	304,89	4,22
Всего				56,12	59,18	173,60	1 461,58	35,44
Стоимость меню 143 рубля								

мед.сестра

Викторова Е.Г.