

Заверено

ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город" пос. Придорожный

руководитель

Штерман М.И./

# МЕНЮ

7 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-ник<br>рецеп-тур    | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                 | Выход  | Химический состав |         |                   | Энерге-ти-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|--------------------------|---------------------|----------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|-------------------|-------------------------------------------|-----------------------|
|                          |                     |                                                    |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-во-<br>ды, г |                                           |                       |
| Завтрак                  |                     |                                                    |        |                   |         |                   |                                           |                       |
|                          | 189/1               | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                        | 180    | 5,69              | 5,87    | 24,75             | 174,59                                    | 0,60                  |
| 2012                     | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                    | 180    | 3,73              | 3,18    | 10,60             | 86,87                                     | 0,65                  |
| 2008                     |                     | БАТОН                                              | 37     | 2,95              | 0,37    | 18,08             | 87,64                                     | 0,00                  |
| 2008                     | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                   | 5      | 0,06              | 4,98    | 0,06              | 45,00                                     | 0,00                  |
| Итого                    |                     |                                                    | 402    | 12,43             | 14,40   | 53,49             | 394,10                                    | 1,25                  |
| II Завтрак               |                     |                                                    |        |                   |         |                   |                                           |                       |
| 2008                     | 442                 | СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ                               | 100    | 0,50              | 0,10    | 9,98              | 43,34                                     | 2,02                  |
| Итого                    |                     |                                                    | 100    | 0,50              | 0,10    | 9,98              | 43,34                                     | 2,02                  |
| Обед                     |                     |                                                    |        |                   |         |                   |                                           |                       |
| 2008                     | 40/1                | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                          | 50     | 0,53              | 3,37    | 2,17              | 41,76                                     | 3,73                  |
| 2008                     | 105                 | СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10 | 6,69              | 7,88    | 25,10             | 202,53                                    | 8,87                  |
| 2012                     | 135                 | СВЕКЛА ТУШЕННАЯ                                    | 120    | 1,79              | 3,19    | 10,42             | 77,44                                     | 4,87                  |
| 2012                     | 286                 | "ЕЖИКИ" КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ<br>СОУСЕ                | 70     | 6,61              | 5,67    | 7,37              | 107,34                                    | 1,10                  |
| 2008                     | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                        | 180    | 0,00              | 0,00    | 8,36              | 33,45                                     | 0,00                  |
| 2008                     |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 40     | 3,10              | 0,25    | 20,36             | 96,09                                     | 0,00                  |
| 2008                     |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                        | 40     | 2,86              | 0,38    | 18,29             | 87,99                                     | 0,00                  |
| Итого                    |                     |                                                    | 690    | 21,58             | 20,74   | 92,07             | 646,60                                    | 18,57                 |
| Полдник                  |                     |                                                    |        |                   |         |                   |                                           |                       |
| 2008                     | 435                 | КЕФИР                                              | 165    | 4,78              | 4,12    | 6,59              | 87,29                                     | 1,15                  |
| 2008                     |                     | ПЕЧЕНЬЕ                                            | 15     | 1,28              | 1,67    | 12,66             | 70,96                                     | 0,00                  |
| Итого                    |                     |                                                    | 180    | 6,06              | 5,79    | 19,25             | 158,25                                    | 1,15                  |
| Ужин                     |                     |                                                    |        |                   |         |                   |                                           |                       |
| 2008                     |                     | ЯБЛОКО                                             | 90     | 0,34              | 0,34    | 8,30              | 39,78                                     | 8,46                  |
| 2021                     | 454                 | РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ                                  | 120    | 15,12             | 9,28    | 44,51             | 317,63                                    | 0,63                  |
| 2008                     | 430/1               | ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 180    | 0,19              | 0,00    | 6,98              | 28,64                                     | 0,04                  |
| Итого                    |                     |                                                    | 390    | 15,65             | 9,62    | 59,79             | 386,05                                    | 9,13                  |
| Всего                    |                     |                                                    |        | 56,22             | 50,65   | 234,58            | 1 628,34                                  | 32,12                 |
| Стоимость меню 143 рубля |                     |                                                    |        |                   |         |                   |                                           |                       |

мед.сестра

Викторова Е.Г.

Заверено

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

# МЕНЮ

7 апреля 2025 г.

Если 12 часов

| Сбор-н<br>ик<br>рецеп-т<br>ур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                              | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-ти<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                 |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-во<br>ды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | 189/1               | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                     | 160   | 4,65              | 5,89    | 16,88            | 139,39                                   | 0,60                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                 | 160   | 3,45              | 2,93    | 9,21             | 77,97                                    | 0,60                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                           | 31    | 2,52              | 0,31    | 15,46            | 74,92                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                | 4     | 0,02              | 3,67    | 0,04             | 33,24                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 355   | 10,64             | 12,80   | 41,59            | 325,52                                   | 1,20                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ                            | 100   | 0,50              | 0,10    | 9,98             | 43,34                                    | 2,02                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 100   | 0,50              | 0,10    | 9,98             | 43,34                                    | 2,02                  |
| Обед                          |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40/1                | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                       | 30    | 0,35              | 1,32    | 1,14             | 18,33                                    | 2,46                  |
| 2008                          | 105                 | СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/9 | 5,66              | 6,39    | 19,67            | 163,17                                   | 7,78                  |
| 2012                          | 135                 | СВЕКЛА ТУШЕННАЯ                                 | 110   | 1,65              | 3,14    | 9,61             | 73,19                                    | 4,50                  |
| 2012                          | 286                 | "ЕЖИКИ" КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ                | 60    | 5,51              | 4,87    | 4,89             | 85,50                                    | 0,75                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                     | 150   | 0,00              | 0,00    | 7,53             | 30,09                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 30    | 2,16              | 0,18    | 14,22            | 67,10                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 35    | 2,29              | 0,30    | 14,68            | 70,63                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 604   | 17,62             | 16,20   | 71,74            | 508,01                                   | 15,49                 |
| Полдник                       |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                                           | 150   | 4,25              | 3,66    | 5,86             | 77,63                                    | 1,03                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                                         | 15    | 0,85              | 1,11    | 8,40             | 47,10                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 165   | 5,10              | 4,77    | 14,26            | 124,73                                   | 1,03                  |
| Ужин                          |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                          | 90    | 0,34              | 0,34    | 8,29             | 39,76                                    | 8,46                  |
| 2021                          | 454                 | РАСТЕГАЙ С РЫБОЙ                                | 120   | 11,77             | 9,15    | 38,91            | 282,43                                   | 0,53                  |
| 2008                          | 430/1               | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 160   | 0,16              | 0,00    | 6,25             | 25,61                                    | 0,03                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 370   | 12,27             | 9,49    | 53,45            | 347,80                                   | 9,02                  |
| Всего                         |                     |                                                 |       | 46,13             | 43,36   | 191,02           | 1 349,40                                 | 28,76                 |
| Стоимость меню 143 рубля      |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |

мед.сестра



Викторова Е.Г