

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



МЕНЮ

9 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,65	9,30	28,38	228,63	0,65
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,02	3,42	10,89	91,43	0,70
2008		БАТОН	35	2,78	0,35	17,06	82,69	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,06	4,98	0,06	45,00	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,21	2,81	0,00	34,71	0,03
Итого			423	16,72	20,86	56,39	482,46	1,38
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Итого			100	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Обед								
2021	20/1	САЛАТ ЛУКОВЫЙ С КУКУРУЗКОЙ	50	0,74	2,35	3,65	39,03	1,89
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	185/10	5,59	6,35	17,16	152,61	8,55
2021	212/1	ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ	140	11,52	10,73	27,66	253,65	0,21
2012	348/1	СОУС ТОМАТНЫЙ	70	0,45	0,96	2,36	20,08	0,89
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,84	0,05	16,44	70,27	0,27
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,32	0,27	21,84	103,06	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,69	0,22	10,79	51,92	0,00
Итого			704	24,15	20,93	99,90	690,62	11,81
Полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	200	0,17	0,17	9,24	40,34	1,77
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,92	0,94	29,11	144,53	0,09
Итого			250	5,09	1,11	38,35	184,87	1,86
Ужин								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,47	4,04	0,24	55,25	0,00
2012	45	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	5,79	9,47	27,35	219,84	22,65
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	6,72	27,66	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,69	0,22	10,79	51,92	0,00
Итого			425	12,14	13,73	45,10	354,67	22,69
Всего				58,68	56,75	251,22	1 762,46	40,06
Стоимость меню 143 рубля								

мед.сестра

Викторова Е.Г

Заверено

ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город" р-он. Придорожный
Штерман М.И/

МЕНЮ

9 апреля 2025 г.

Если 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,48	9,84	22,37	204,78	0,65
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	165	3,73	3,17	9,51	82,37	0,65
2008		БАТОН	20	1,58	0,20	9,72	47,13	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,13	0,05	37,35	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,84	2,34	0,00	28,88	0,02
Итого			368	13,68	19,68	41,65	400,51	1,32
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Итого			100	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Обед								
2021	20/1	САЛАТ ЛУКОВЫЙ С КУКУРУЗКОЙ	30	0,68	1,79	3,25	32,09	1,68
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	170/9	5,12	8,71	15,24	163,72	7,56
2021	212/1	ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ	120	8,91	10,24	19,74	206,91	0,20
2012	348/1	СОУС ТОМАТНЫЙ	40	0,59	1,00	3,11	24,21	1,39
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,75	0,04	14,59	62,37	0,24
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,48	0,12	9,74	45,97	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,35	0,18	8,64	41,59	0,00
Итого			558	18,88	22,08	74,31	576,86	11,07
Полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	180	0,16	0,16	8,35	36,39	1,60
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	2,72	0,59	15,47	78,06	0,06
Итого			230	2,88	0,75	23,82	114,45	1,66
Ужин								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,37	3,96	0,24	54,09	0,00
2012	45	РАГУ ОВОЩНОЕ	170	5,13	6,41	22,88	171,75	18,96
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,17	0,00	6,82	27,96	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,35	0,18	8,64	41,59	0,00
Итого			410	11,02	10,55	38,58	295,39	19,00
Всего				47,04	53,18	189,84	1 437,05	35,37
Стоимость меню 143 рубля								

мед.сестра

Викторова Е.Г.