

ОУ СОШ "ОЦ" Южный гор. округ

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

23 апреля 2025 г.

Мед.сестра

Унжина Н.А.

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	190	6,47	7,36	22,96	184,76	0,64
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	175	2,85	2,40	9,43	71,48	0,48
2008		БАТОН	35	2,81	0,35	17,24	83,54	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,13	0,05	37,35	0,00
Итого			405	12,18	14,24	49,68	377,13	1,12
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	120	0,48	0,48	11,77	56,47	12,02
Итого			120	0,48	0,48	11,77	56,47	12,02
Обед								
2021	20/1	САЛАТ ЛУКОВЫЙ С КУКУРУЗКОЙ	35	0,51	2,76	2,52	37,09	1,30
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/7	4,22	6,88	16,51	150,32	6,24
2021	б/н	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	115	7,25	4,78	15,12	132,56	0,00
2008	259/1	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	55	14,41	5,41	1,20	128,71	11,12
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,31	0,02	9,49	39,62	0,10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,30	0,27	21,73	102,56	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,34	0,44	21,39	102,90	0,00
Итого			665	33,34	20,56	87,96	693,76	18,76
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	22	1,63	2,12	16,12	90,38	0,00
2008	435	КЕФИР	201	6,01	0,20	8,01	62,06	2,00
Итого			223	7,64	2,32	24,13	152,44	2,00
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	90	1,10	1,73	3,69	35,42	11,13
2021	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАРТОШКОЙ	115	8,15	8,95	49,21	310,07	6,25
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,12	0,12	6,82	29,53	1,19
Итого			405	9,37	10,80	59,72	375,02	18,57
Всего				63,01	48,40	233,26	1 654,82	52,47

Утверждаю

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

МЕНЮ

23 апреля 2025 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- воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	170	5,27	6,61	17,35	150,68	0,58
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	155	2,27	1,91	7,15	55,58	0,38
2008		БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,13	0,05	37,35	0,00
Итого			355	9,59	12,90	36,83	303,11	0,96
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	120	0,48	0,48	11,77	56,46	12,01
Итого			120	0,48	0,48	11,77	56,46	12,01
Обед								
2021	20/1	САЛАТ ЛУКОВЫЙ С КУКУРУЗКОЙ	20	0,41	1,67	2,07	25,12	1,07
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	3,62	6,08	13,36	127,49	6,19
2021	б/н	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	100	4,82	2,49	10,08	82,18	0,00
2008	259/1	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	55	11,83	4,03	1,33	103,31	9,16
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,30	0,02	8,64	36,17	0,10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,21	0,18	14,53	68,58	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,68	0,36	17,13	82,43	0,00
Итого			563	25,87	14,83	67,14	525,28	16,52
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	14	1,08	1,41	10,70	59,94	0,00
2008	435	КЕФИР	181	5,40	0,18	7,20	55,80	1,80
Итого			195	6,48	1,59	17,90	115,74	1,80
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	0,93	1,30	2,90	27,55	9,39
2021	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАРТОШКОЙ	115	8,46	8,95	51,69	321,12	7,95
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,13	0,13	6,65	28,97	1,27
Итого			365	9,52	10,38	61,24	377,64	18,61
Всего				51,94	40,18	194,88	1 378,23	49,90

Мед. сестра

Унжина Н.А.