

Утверждаю

ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город, пос. Придорожный
"Дукоморье"

Руководитель
Штерман М.И.

МЕНЮ

5 июня 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								
2008	227/1	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120	16,47	13,57	7,85	218,70	0,21
2021	371	СОУС СЛАДКИЙ МОЛОЧНЫЙ	30	0,66	1,41	2,98	27,34	0,09
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	5,72	23,41	0,03
2008		БАТОН	20	1,62	0,20	9,94	48,18	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,62	0,04	32,82	0,00
Итого			354	18,91	18,80	26,53	350,45	0,33
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	114	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Итого			114	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Обед								
2012	35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	25	0,37	1,04	3,47	25,08	1,54
2021	92/2	СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/8	5,29	7,97	16,03	160,95	6,03
2012	304	ПЛОВ С МЯСОМ	160	7,91	9,00	22,07	201,51	1,11
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,85	27,37	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,51	0,12	9,91	46,79	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,29	0,17	8,27	39,80	0,00
Итого			543	16,37	18,30	66,60	501,50	8,68
Полдник								
2008	435	КЕФИР	153	4,45	3,84	6,14	81,31	1,07
2008		БАТОН	20	1,62	0,20	9,94	48,18	0,00
2021	231/1	ПОВИДЛО	8	0,03	0,00	5,15	20,74	0,02
Итого			181	6,10	4,04	21,23	150,23	1,09
Ужин								
2008	231/1	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ПОЛЬСКИ	170	19,85	7,45	2,09	143,91	0,20
2012	348/1	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,43	1,22	2,46	22,77	0,68
2021	0108/1	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,09	0,04	5,74	25,32	10,73
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,29	0,17	8,27	39,80	0,00
Итого			390	21,66	8,88	18,56	231,80	11,61
Всего				63,62	50,14	144,40	1 283,82	24,03

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.

Утверждаю

ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город, по Придорожный
ЛШтерман М.И/

МЕНЮ

5 июня 2025 г.

Сад 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								
2008	227/1	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	17,36	12,27	10,24	219,97	0,23
2021	371	СОУС СЛАДКИЙ МОЛОЧНЫЙ	45	0,83	1,95	4,13	37,47	0,11
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	6,36	26,12	0,04
2008		БАТОН	25	2,03	0,25	12,44	60,29	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,51	0,03	31,83	0,00
Итого			424	20,41	17,98	33,20	375,68	0,38
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	114	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Итого			114	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Обед								
2012	35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	45	0,55	1,63	4,28	34,26	1,94
2021	92/2	СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	5,71	9,59	17,47	183,74	6,30
2012	304	ПЛОВ С МЯСОМ	200	9,86	10,39	34,11	270,09	1,18
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,69	30,77	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	0,18	14,90	70,32	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,61	0,21	10,28	49,47	0,00
Итого			669	20,00	22,00	88,73	638,65	9,42
Полдник								
2008	435	КЕФИР	194	5,62	4,85	7,76	102,77	1,36
2008		БАТОН	25	2,03	0,25	12,44	60,29	0,00
2021	231/1	ПОВИДЛО	8	0,03	0,00	5,15	20,74	0,02
Итого			227	7,68	5,10	25,35	183,80	1,38
Ужин								
2008	231/1	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ПОЛЬСКИ	170	20,38	8,38	4,98	165,94	0,22
2012	348/1	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,45	2,97	2,41	38,42	0,85
2021	0108/1	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,16	0,06	9,82	43,34	18,26
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,61	0,21	10,28	49,47	0,00
Итого			444	22,60	11,62	27,49	297,17	19,33
Всего				71,27	56,82	186,25	1 545,14	32,83

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.