

Утверждаю
ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город, р/с Придорожный
Штерман М.И./

МЕНЮ 10 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								
2012	93	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	190	5,40	4,77	19,15	141,99	0,63
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,13	0,00	5,09	20,87	0,00
2008		БАТОН	29	2,31	0,29	14,18	88,78	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			404	7,87	9,19	38,46	269,02	0,63
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	120	0,60	0,12	11,98	52,01	2,42
Итого			120	0,60	0,12	11,98	52,01	2,42
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	0,49	1,73	2,36	27,09	1,22
2012	85	СУП КУДРЯВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7,47	10,19	13,83	181,38	6,77
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	205	7,89	10,06	9,35	161,66	31,02
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,41	0,02	12,10	50,54	0,13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,74	0,14	11,46	54,06	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,57	0,34	16,49	79,32	0,00
Итого			687	20,57	22,48	65,59	554,05	39,14
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	5,58	4,81	7,69	101,93	1,35
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	2,98	22,66	127,00	0,00
Итого			230	7,86	7,79	30,35	228,93	1,35
Ужин								
2008		ЯБЛОКО	167	0,67	0,67	16,35	78,40	16,68
2012	41	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	100	0,98	1,75	7,04	48,72	1,56
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,50	5,49	22,95	163,86	0,50
2021	0108/1	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,15	0,06	10,16	44,49	17,78
Итого			597	7,30	7,97	56,50	335,47	36,52
Всего				44,20	47,55	202,88	1 439,48	80,06

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.

Утверждаю
Руководитель
ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город, Придорожный
Штерман М.И.

МЕНЮ

10 июня 2025 г.

Если 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	93	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	170	3,92	4,44	11,42	102,01	0,57
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	0,11	0,00	4,17	17,09	0,00
2008		БАТОН	19	1,55	0,19	9,51	46,11	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			354	5,61	8,76	25,14	202,61	0,57
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	120	0,60	0,12	11,98	52,01	2,42
Итого			120	0,60	0,12	11,98	52,01	2,42
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,34	1,25	1,51	18,80	0,80
2012	85	СУП КУДРЯВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	6,95	8,83	11,89	158,84	5,83
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	160	7,24	8,41	8,12	138,85	27,75
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,41	0,02	11,08	46,51	0,13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,40	0,11	9,20	43,42	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,93	0,26	12,36	59,49	0,00
Итого			556	18,27	18,88	54,16	465,91	34,51
Полдник								
2008	435	КЕФИР	157	5,40	0,18	7,20	55,80	1,80
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,52	1,98	15,03	84,27	0,00
Итого			177	6,92	2,16	22,23	140,07	1,80
Ужин								
2008		ЯБЛОКО	137	0,55	0,55	13,42	64,38	13,70
2012	41	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	80	0,79	1,48	5,60	39,59	1,25
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	130	4,76	4,75	19,98	142,30	0,44
2021	0108/1	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	160	0,09	0,04	5,60	24,63	10,00
Итого			507	6,19	6,82	44,60	270,90	25,39
Всего				37,59	36,74	158,11	1 131,50	64,69

Мед. сестра

Кучкина Ю.В.