

Утверждаю
ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город" под. Придорожный
Иштерман М.И.

МЕНЮ 19 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								
2021	231/1	ЛЕНИВЫЙ ПИРОГ ИЗ ТВОРОГА	150	13,62	12,16	15,56	225,74	0,17
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,68	3,01	11,83	89,92	0,64
2008		БАТОН	30	2,41	0,30	14,81	71,78	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	4,06	0,04	36,81	0,00
Итого			365	19,73	19,53	42,24	424,25	0,81
II Завтрак								
2008	442	ЯБЛОКО	89	0,36	0,36	8,71	41,75	8,88
Итого			89	0,36	0,36	8,71	41,75	8,88
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	35	0,24	1,42	1,05	18,21	0,66
2012	62	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	6,11	8,12	15,70	164,09	11,65
2008	181	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	110	3,27	3,64	14,74	104,67	0,00
	277	ПОДЛИВКА КУРИНАЯ	60	5,36	6,00	2,24	84,58	0,89
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,84	31,33	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,19	14,97	70,67	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,42	0,19	9,08	43,71	0,00
Итого			575	18,68	19,56	65,62	517,26	13,20
Полдник								
2008	435	КЕФИР	166	4,81	4,15	6,64	88,00	1,16
2008		ПЕЧЕНЬЕ	26	1,98	2,58	19,60	109,88	0,00
Итого			192	6,79	6,73	26,24	197,88	1,16
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	19,29	7,60	0,96	137,06	0,27
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,57	0,06	3,30	16,30	0,84
2008	441	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,10	0,04	6,49	28,58	12,06
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,42	0,19	9,08	43,71	0,00
Итого			381	21,38	7,89	19,83	225,65	13,17
Всего				66,94	54,07	162,64	1 406,79	37,22

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.

Утверждаю

ГБОУ СОШ "ОГ" Южный город" под. Придорожный
Штерман М.И.**МЕНЮ**
19 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								
2021	231/1	ЛЕНИВЫЙ ПИРОГ ИЗ ТВОРОГА	180	14,17	11,60	14,31	217,87	0,20
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,78	3,06	12,00	91,47	0,66
2008		БАТОН	35	2,81	0,35	17,26	83,66	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
Итого			400	20,81	19,16	43,62	430,50	0,86
II Завтрак								
2008	442	ЯБЛОКО	89	0,35	0,35	8,70	41,71	8,87
Итого			89	0,35	0,35	8,70	41,71	8,87
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,37	1,93	1,78	26,43	1,06
2012	62	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	6,20	8,09	18,12	174,43	13,76
2008	181	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130	3,91	4,12	17,67	123,33	0,00
	277	ПОДЛИВКА КУРИНАЯ	70	5,81	6,56	2,39	92,04	1,01
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,91	35,66	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,15	12,53	59,13	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,42	0,19	9,08	43,71	0,00
Итого			666	19,62	21,04	70,48	554,73	15,83
Полдник								
2008	435	КЕФИР	195	5,67	4,88	7,82	103,56	1,37
2008		ПЕЧЕНЬЕ	26	1,98	2,58	19,60	109,88	0,00
Итого			221	7,65	7,46	27,42	213,44	1,37
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	165	18,99	9,28	9,08	184,64	0,26
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,49	1,93	2,61	29,96	0,98
2008	441	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,16	0,07	11,21	49,18	19,64
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,42	0,19	9,08	43,71	0,00
Итого			436	21,06	11,47	31,98	307,49	20,88
Всего				69,49	59,48	182,20	1 547,87	47,81

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.