

Утверждаю
ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город пос. Придорожный
Руководитель
ЛШтерман М.И.

МЕНЮ 20 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА	180	4,35	6,81	17,85	150,89	0,54
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	165	3,10	2,63	9,74	75,91	0,54
2008		БАТОН	19	1,53	0,19	9,41	45,62	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,13	0,05	37,35	0,00
Итого			369	9,03	13,76	37,05	309,57	1,08
II Завтрак								
2008	442	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	115	0,09	0,09	5,05	21,99	0,94
Итого			115	0,09	0,09	5,05	21,99	0,94
Обед								
2021	137	СЛАЙСЫ СВЕКОЛЬНЫЕ	32	0,42	0,03	2,43	11,59	1,14
2008	98	СУП С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	4,78	7,52	16,83	157,73	7,91
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	165	15,88	5,85	6,39	158,80	11,22
2012	348/1	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,47	1,45	2,43	24,91	1,05
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,29	0,02	9,74	40,52	0,09
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,56	0,13	10,25	48,35	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,05	0,27	13,16	63,31	0,00
Итого			597	25,45	15,27	61,23	505,21	21,41
Полдник								
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	150	3,21	2,76	16,00	102,45	0,59
2021	214/1	СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	40	1,97	0,23	12,56	60,22	0,00
Итого			190	5,18	2,99	28,56	162,67	0,59
Ужин								
2008		ЯБЛОКО	124	0,50	0,50	12,17	58,37	12,42
2012	41	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	85	0,63	1,67	4,77	37,17	1,00
2021	454	ПИРОГ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОСЫПКОЙ	125	7,17	9,21	40,26	272,36	0,18
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	3,04	12,59	0,02
Итого			514	8,41	11,38	60,24	380,49	13,62
Всего				48,16	43,49	192,13	1 379,93	37,64

Мед.сестра

Ю.В. Кучкина

Кучкина Ю.В.

Утверждено
ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город" д/с Придорожный
Штерман М.И.

МЕНЮ 20 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА	185	5,04	6,05	20,31	156,65	0,62
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,85	3,26	10,92	89,51	0,67
2008		БАТОН	25	1,97	0,25	12,09	58,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
Итого			395	10,91	13,71	43,37	342,26	1,29
II Завтрак								
2008	442	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	115	0,11	0,11	7,42	31,74	1,09
Итого			115	0,11	0,11	7,42	31,74	1,09
Обед								
2021	137	СЛАЙСЫ СВЕКОЛЬНЫЕ	54	0,70	0,05	4,11	19,63	1,93
2008	98	СУП С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	5,81	7,96	18,40	173,27	8,56
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	16,63	7,14	6,50	174,88	11,88
2012	348/1	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,46	2,55	2,43	34,81	0,99
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,39	0,02	12,34	51,43	0,12
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,48	0,28	22,90	108,07	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,41	0,45	21,87	105,21	0,00
Итого			712	30,88	18,45	88,55	667,30	23,48
Полдник								
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	195	4,18	3,60	19,52	128,12	0,77
2021	214/1	СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	35	2,89	0,33	18,31	87,94	0,00
Итого			230	7,07	3,93	37,83	216,06	0,77
Ужин								
2008		ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,71	70,55	15,01
2012	41	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	95	0,79	1,78	6,11	44,34	1,24
2021	454	ПИРОГ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОСЫПКОЙ	125	7,33	8,40	42,40	274,39	0,19
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,21	0,00	5,29	21,99	0,04
Итого			550	8,93	10,78	68,51	411,27	16,48
Всего				57,90	46,98	245,68	1 668,63	43,11

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.