

ГБОУ СОШ "ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР" пос. Придорожный
И.О. Ермолаева Е.В./

МЕНЮ

1 июля 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	94	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	190	7,30	7,03	26,12	197,59	0,63
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,13	2,54	10,33	77,46	0,58
2008		БАТОН	25	1,99	0,25	12,19	59,10	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,73	0,05	42,91	0,00
Итого			420	12,45	14,55	48,69	377,06	1,21
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	159	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
Итого			159	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ ТЕРТОЙ МОРКОВИ	50	0,59	2,19	3,16	35,38	0,95
2021	92	СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7,28	8,94	21,87	201,31	7,76
2008	306/1	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ	200	9,77	11,45	18,48	218,58	34,94
2008	396	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,08	0,08	10,52	43,63	0,82
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,26	0,18	14,84	70,04	0,00
Итого			650	19,98	22,84	68,87	568,94	44,47
Полдник								
	411/1	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	220	0,00	0,00	7,72	30,88	0,00
	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ	30	2,50	0,97	11,82	66,27	0,01
Итого			250	2,50	0,97	19,54	97,15	0,01
Ужин								
	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,44	0,27	60,60	0,00
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,97	4,55	3,94	60,82	3,58
212		ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ, ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	110	6,30	5,44	31,82	201,93	0,02
0108/1		ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,16	0,07	10,87	47,77	19,54
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,22	0,43	20,64	99,31	0,00
Итого			449	15,55	14,93	67,54	470,43	23,14
Итого				56,48	53,49	212,64	1 575,58	70,83

Мед. сестра

Кучкина Ю.В.

Утверждаю

ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный городок пос. Предпорочный
И.В. Ермолаева Е.В.**МЕНЮ**
1 июля 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	94	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	170	6,53	6,42	22,85	175,13	0,56
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,64	10,29	78,39	0,59
2008		БАТОН	20	1,58	0,20	9,72	47,09	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	4,04	0,04	36,61	0,00
Итого			375	11,33	13,30	42,70	337,22	1,15
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	143	5,40	0,18	7,20	55,80	1,80
Итого			143	5,40	0,18	7,20	55,80	1,80
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ ТЕРТОЙ МОРКОВИ	30	0,36	1,48	1,90	22,63	0,57
2021	92	СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	6,83	8,35	19,55	184,30	6,88
2008	306/1	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ	160	10,47	10,68	12,91	191,74	29,98
2008	396	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,07	0,07	9,45	39,06	0,68
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,26	0,18	14,84	70,04	0,00
Итого			539	19,99	20,76	58,65	507,77	38,11
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	170	0,00	0,00	3,94	15,77	0,00
2012	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ	30	2,89	1,46	11,85	72,52	0,01
Итого			200	2,89	1,46	15,79	88,29	0,01
Ужин								
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,58	2,73	2,36	36,54	2,15
2012	212	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ, ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	110	4,62	4,23	25,06	156,97	0,01
2021	0108/1	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,10	0,04	6,35	27,97	11,92
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,58	0,34	16,50	79,41	0,00
Итого			399	12,84	11,83	50,54	362,18	14,08
Всего				52,45	47,53	174,88	1 351,26	55,15

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.