

Утверждено
ГБОУ СОШ "СШ №1" Придорожный
Кучкина Е.В.

МЕНЮ 3 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								
2008	227/1	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120	12,85	11,83	7,35	186,87	0,19
2021	371	СОУС СЛАДКИЙ МОЛОЧНЫЙ	30	0,71	1,64	3,29	30,86	0,10
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,00	6,19	25,48	0,04
2008		БАТОН	19	1,55	0,19	9,54	46,24	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,24	0,04	38,45	0,00
Итого			354	15,32	17,90	26,41	327,90	0,33
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Итого			115	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Обед								
2012	35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	30	0,36	0,93	3,83	25,80	1,70
2021	92/2	СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/8	6,56	8,67	18,86	183,89	6,97
2012	304	ПЛОВ С МЯСОМ	160	9,15	10,37	20,68	213,13	1,16
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,50	0,03	12,42	52,35	0,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,61	0,13	10,61	50,07	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,29	0,17	8,24	39,63	0,00
Итого			548	19,47	20,30	74,64	564,87	9,99
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	4,93	4,25	6,80	90,10	1,19
2008		БАТОН	19	1,55	0,19	9,54	46,24	0,00
2021	231/1	ПОВИДЛО	10	0,04	0,00	6,77	27,24	0,02
Итого			199	6,52	4,44	23,11	163,58	1,21
Ужин								
2008	231/1	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ПОЛЬСКИ	180	20,24	7,64	2,54	148,46	0,26
2012	348/1	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,46	1,15	2,54	22,52	0,73
2021	0108/1	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,11	0,04	6,16	27,44	12,56
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,29	0,17	8,24	39,63	0,00
Итого			399	22,10	9,00	19,48	238,05	13,55
Всего				63,99	51,76	155,12	1 344,24	27,40

Мед сестра

Кучкина Ю.В.

Утверждаю
ГБОУ СОШ "ОЦ Южный город" пос. Придорожный
И.В. Ермолаева Е.В./

МЕНЮ

3 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								
2008	227/1	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	15,62	11,28	11,85	210,62	0,25
2021	371	СОУС СЛАДКИЙ МОЛОЧНЫЙ	50	0,92	2,22	4,41	41,40	0,13
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,00	7,04	29,00	0,04
2008		БАТОН	24	1,93	0,24	11,84	57,38	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,18	0,04	37,91	0,00
Итого			429	18,72	17,92	35,19	376,31	0,42
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Итого			115	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Обед								
2012	35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0,53	1,49	4,45	33,76	2,00
2021	92/2	СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7,09	10,52	20,63	210,60	7,21
2012	304	ПЛОВ С МЯСОМ	200	11,23	11,79	32,79	282,77	1,26
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,50	0,03	13,33	56,01	0,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,44	0,20	16,02	75,59	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,61	0,21	10,31	49,59	0,00
Итого			674	23,40	24,24	97,53	708,32	10,63
Полдник								
2008	435	КЕФИР	215	6,24	5,38	8,60	113,99	1,51
2008		БАТОН	24	1,93	0,24	11,84	57,38	0,00
2021	231/1	ПОВИДЛО	10	0,04	0,00	6,77	27,24	0,02
Итого			249	8,21	5,62	27,21	198,61	1,53
Ужин								
2008	231/1	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ПОЛЬСКИ	180	21,55	8,77	5,82	176,72	0,35
2012	348/1	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,44	2,70	2,36	35,66	0,85
2021	0108/1	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,16	0,07	10,63	46,68	18,90
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,61	0,21	10,31	49,59	0,00
Итого			454	23,76	11,75	29,12	308,65	20,10
Всего				74,67	59,65	200,53	1 641,73	35,00

Мед сестра

Кучкина Ю.В.