

государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа
«Образовательный центр
«Южный город»
пос. Придорожный муниципального
района Волжский Самарской области

Согласовано

ГБОУ СОШ-ОГ «Юный город» Придорожный
Реконструктор
Перевалова О.К.

М Е Н Ю
12 сентября 2024 г.
Структурное подразделение
«Детский сад «Семицветик»
Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав		Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белок, г	Жиры, г		
Завтрак							
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ	170	2,79	5,39	7,63	90,81
2012	397	МОЛОЧНАЯ КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,15	2,63	9,14	73,75
2008	/	БАТОН	24	1,96	0,24	11,94	57,88
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,25	0,04	38,49
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92
Итого			409	12,85	16,97	29,02	321,85
II Завтрак							
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,42
Итого			120	0,48	0,48	11,76	56,42
Обед							
2012	65/	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,60	3,25	3,21	45,08
2012	76	СУП ПЕРЛОВЫЙ НА МЛК/Б СО СМЕТАНОЙ	180/9	5,08	10,32	20,90	201,29
2008	335	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,06	4,05	21,11	133,55
2008	259/	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	70	5,63	7,32	6,01	116,79
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,16	0,04	10,83	45,24
2008	/	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,07	0,31	35,28	156,19
2008	/	ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,69	0,36	17,24	82,97
Итого			696	21,29	25,65	114,58	781,02
Полдник							
2008	434/	МОЛОКО	200	5,79	5,00	9,58	107,84
2008		СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	4,01	0,44	36,03	164,38
Итого			250	9,80	5,44	45,61	272,22
Ужин							
2008	41	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	50	0,89	3,30	2,60	44,27
2008	7	СУП РЫБНЫЙ	180	4,91	2,60	14,73	102,46
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	195	0,37	0,00	4,57	19,74
2008	/	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,68	0,22	10,76	51,78
Итого			450	7,85	6,12	32,66	218,25
Всего			52,27	54,66	233,63	1 649,76	64,95

Сумма: 159 руб

государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа
«Образовательный центр
«Южный город»
пос. Придорожный муниципального
района Волжский Самарской области

Согласовано

ГБОУ СОШ-ОГ «Юный город» Придорожный
Реконструктор
Перевалова О.К.

М Е Н Ю
12 сентября 2024 г.
Структурное подразделение
«Детский сад «Семицветик»
Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав		Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белок, г	Жиры, г		
Завтрак							
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	2,46	4,40	6,83	77,44
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,83	2,34	8,42	67,00
2008	/	БАТОН	20	1,00	0,20	9,82	47,60
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,54	0,03	32,06
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92
Итого			364	11,84	14,94	25,37	285,02
II Завтрак							
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0,44	0,44	10,78	51,70
Итого			110	0,44	0,44	10,78	51,70
Обед							
2012	65/	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,36	1,42	1,91	22,17
2012	76	СУП ПЕРЛОВЫЙ НА МЛК/Б СО СМЕТАНОЙ	160/9	4,41	9,38	18,83	181,21
2008	335	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,60	3,13	17,89	110,38
2008	259/	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50	4,93	4,96	5,07	84,88
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,15	0,03	9,64	40,31
2008	/	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,69	0,27	30,91	136,84
2008	/	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,36	0,31	15,14	72,83
Итого			576	17,50	19,51	99,39	648,62
Полдник							
2008	434/	МОЛОКО	170	4,80	4,23	8,12	91,29
2008		СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	30	2,52	0,30	22,47	102,62
Итого			200	7,42	4,53	30,59	193,91
Ужин							
2008	41	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	40	0,71	4,32	2,07	50,46
2008	7	СУП РЫБНЫЙ	160	4,30	2,64	13,20	94,16
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,33	0,00	4,85	20,71
2008	/	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,16	8,48	40,79
Итого			400	6,66	7,14	28,60	206,12
Всего			43,86	46,56	194,73	1 385,37	55,33

Сумма: 154 руб