

Муниципальное бюджетное учреждение
«Самарская область
средняя общеобразовательная школа
«Образовательный центр
«Южный город»
пос. Придорожный муниципального
района Волжский Самарской области

Согласовано
Руководитель
ГБОУ СОШ ЦОЦ «Южный город»
Поросилькина О.К.

МЕНЮ
18 декабря 2024 г.
Всего 12 часов

Сборник рецептур	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	4,90	5,69	17,72	142,38	0,52
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3,27	2,68	9,24	74,94	0,58
2008		БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,21	0,03	29,09	0,00
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
Итого			364	14,89	16,38	37,11	357,01	1,10
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	111	0,56	0,11	11,28	48,02	2,23
Итого			111	0,56	0,11	11,28	48,02	2,23
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,99	1,73	2,10	26,94	7,25
2008	83к	ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	1657	4,26	6,09	18,33	149,29	14,33
2008	212	ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ КУР	115	8,99	9,24	14,66	178,06	0,30
2012	73	СОУС ТОМАТНО-ОВОЩНОЙ	40	0,83	0,09	4,80	23,47	0,96
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,06	0,06	9,45	38,84	0,58
2008	84	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,76	0,18	20,22	89,50	0,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,40	0,19	8,95	43,06	0,00
Итого			649	17,89	17,58	78,51	649,16	23,42
Полдник								
2008	435	КЕФИР	155	4,50	3,88	6,20	82,15	1,09
2008		СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	20	1,73	0,20	16,02	72,77	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	31	0,27	0,06	2,41	12,75	7,33
Итого			206	6,50	4,14	24,63	167,67	8,42
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	51	0,20	0,20	5,01	24,02	5,11
2008	225к	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	140	13,27	12,18	12,43	219,86	0,78
2012	439	ПОДЛИВКА СЛАДКАЯ	30	0,03	0,00	5,34	21,47	0,02
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,42	0,02	13,27	55,30	0,13
Итого			401	13,92	12,40	36,05	320,65	6,04
Всего				53,76	50,61	187,58	1 442,51	41,21

Медицинская сестра _____ Сосенко Д.В.

Стоимость дня: 171 руб

Муниципальное бюджетное учреждение
«Самарская область
средняя общеобразовательная школа
«Образовательный центр
«Южный город»
пос. Придорожный муниципального
района Волжский Самарской области

Согласовано
Руководитель
ГБОУ СОШ ЦОЦ «Южный город»
Поросилькина О.К.

МЕНЮ
18 декабря 2024 г.
Всего 12 часов

Сборник рецептур	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	170	6,25	6,71	23,69	180,93	0,63
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,57	2,92	10,62	83,90	0,63
2008		БАТОН	25	2,03	0,25	12,44	60,28	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,98	0,04	36,10	0,00
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
Итого			410	16,97	16,46	47,09	424,21	1,26
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	111	0,56	0,11	11,28	48,02	2,23
Итого			111	0,56	0,11	11,28	48,02	2,23
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,99	2,49	3,57	41,75	12,17
2008	83к	ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	1858	4,99	7,24	21,16	174,42	17,04
2008	212	ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ КУР	135	10,65	10,61	21,77	225,60	0,34
2012	73	СОУС ТОМАТНО-ОВОЩНОЙ	50	1,02	0,10	5,98	29,34	1,24
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,06	0,06	11,55	47,33	0,61
2008	84	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,61	0,26	30,04	132,97	0,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,08	0,28	13,29	63,94	0,00
Итого			670	22,40	21,04	107,36	715,35	31,40
Полдник								
2008	435	КЕФИР	182	5,28	4,55	7,28	96,51	1,27
2008		СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	30	2,50	0,28	22,20	101,42	0,00
2008		АПЕЛЬСИН	40	0,35	0,08	3,17	16,83	0,68
Итого			252	8,13	4,91	32,65	214,76	10,95
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	61	0,24	0,24	6,00	28,76	6,12
2008	225к	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	17,05	14,78	14,04	267,88	0,97
2012	439	ПОДЛИВКА СЛАДКАЯ	30	0,06	0,00	8,97	36,10	0,03
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,55	0,03	16,35	68,39	0,18
Итого			451	17,90	15,05	45,36	401,13	7,30
Всего				65,96	60,57	243,74	1 803,47	53,14

Медицинская сестра _____ Сосенко Д.В.

Стоимость дня: 178 руб