

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

Согласовано

Руководитель
ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город
г. Придорожный
Самарской области О.К./

МЕНЮ

10 января 2025 г.

Утро 12 часов

Спор- тивн. группа	№ п/п, дата	Утрен- ный завтрак	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	184к	КАША МОЛОЧНАЯ 2 ЗЛАКА	150	4,48	5,87	16,72	138,23	0,52
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	2,98	2,44	8,89	70,12	0,52
2008		БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,54	0,03	32,06	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00
Итого			364	14,01	16,51	35,73	348,93	1,04
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	111	0,56	0,11	11,25	47,91	2,23
Итого			111	0,56	0,11	11,25	47,91	2,23
Обед								
2008	41к	САЛАТ ЛУКОВЫЙ	30	0,41	1,45	2,39	24,39	1,20
2008	83к	ЩИ НА ГОВЯДИНЕ ТУШЕНОЙ СО СМЕТАНОЙ	165/9	4,36	6,89	18,44	157,73	14,05
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	3,22	3,81	20,55	129,46	0,00
2008	256	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	55	7,22	4,79	1,57	87,06	6,06
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,06	0,06	8,96	36,92	0,57
2008	84	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			574	19,16	17,44	89,90	606,96	21,88
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,84	3,28	9,60	84,27	0,68
2008		БАТОН	15	1,20	0,15	7,37	35,70	0,00
Итого			200	5,04	3,43	16,97	119,97	0,68
Ужин								
2012	41	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	90	1,01	0,08	5,35	27,18	1,60
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	145	13,87	9,29	46,89	330,30	0,20
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЮРАГИ	180	0,36	0,02	11,82	49,22	0,12
Итого			415	15,24	9,39	64,06	406,70	1,92
Всего				54,01	46,88	217,91	1 530,47	27,75

Медицинская сестра

Оксменко Д.В.

Стоимость дня: 150 руб

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

Согласовано

Руководитель
ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город г. Придорожный
Самарской области О.К./

МЕНЮ

10 января 2025 г.

Сад 12 часов

Обеденный рацион	№ п/п	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	184к	КАША МОЛОЧНАЯ 2 ЗЛАКА	170	5,81	6,20	22,75	170,57	0,63
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,59	2,93	10,64	84,04	0,63
2008		БАТОН	25	2,00	0,25	12,25	59,38	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00
Итого			410	16,36	17,97	45,95	412,31	1,26
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	111	0,56	0,11	11,25	47,91	2,23
Итого			111	0,56	0,11	11,25	47,91	2,23
Обед								
2008	41к	САЛАТ ЛУКОВЫЙ	50	0,68	2,12	3,67	38,01	2,00
2008	83к	ЩИ НА ГОВЯДИНЕ ТУШЕНОЙ СО СМЕТАНОЙ	185/10	5,01	7,75	21,31	180,36	16,79
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	135	4,80	4,57	30,60	182,80	0,00
2008	256	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	75	8,31	5,26	1,90	98,62	7,05
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,06	0,06	11,12	45,53	0,58
2008	84	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3,38	0,34	38,83	171,88	0,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,97	0,26	12,63	60,76	0,00
Итого			704	24,21	20,36	120,45	777,90	26,42
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	230	4,76	4,05	12,02	104,77	0,84
2008		БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			250	6,36	4,25	21,84	152,37	0,84
Ужин								
2012	41	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	90	1,13	0,09	6,04	30,64	1,80
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	165	16,86	10,90	55,02	380,89	0,25
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЮРАГИ	200	0,49	0,03	14,78	61,78	0,16
Итого			455	18,48	11,02	75,84	483,11	2,21
Всего				65,97	53,71	275,33	1 873,60	32,96

Медицинская сестра

Оксменко Д.В.

Стоимость дня: 155 руб