

государственное бюджетное
образовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа
«Образовательный центр
«Южный город»
пос. Придорожный муниципальный район
Волжский Самарской области
структурное подразделение «Семидесяцкий сад "Семицветик"»

Согласовано

ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город п. Придорожный
Руководитель
Пересилькина О.К.

МЕНЮ

13 февраля 2025 г.

Если 12 часов

Сборный лист рецептур	№ з/кн, карточ	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	112	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	180	5,69	5,88	20,29	157,88	0,68
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,06	3,40	10,01	88,07	0,68
2008		БАТОН	25	2,02	0,25	12,40	60,13	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,41	0,04	40,03	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,65	3,37	0,00	41,55	0,08
Итого			402	14,45	17,31	42,74	387,66	1,44
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	110	0,55	0,11	11,17	47,57	2,21
Итого			110	0,55	0,11	11,17	47,57	2,21
Обед								
2008	41к	САЛАТ ЛУКОВЫЙ	50	0,68	2,19	3,99	38,65	2,00
2008	77к	СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/9	2,85	6,62	5,88	99,04	2,70
2012	168	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	13,48	3,43	28,18	197,64	0,00
2008	256	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	9,14	3,93	1,86	90,43	7,62
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,47	37,86	0,00
2008	84	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,39	0,34	38,91	172,24	0,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,01	0,27	12,88	61,99	0,00
Итого			689	31,55	16,78	101,17	697,85	12,32
Полдник								
2008	435	КЕФИР	161	4,66	4,01	6,42	85,10	1,12
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,23	2,91	22,12	124,00	0,00
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	60	0,21	0,21	5,12	24,57	5,23
Итого			251	7,10	7,13	33,66	233,67	6,35
Ужин								
2008	231	РЫБА ПОД ОВОЩАМИ	220	16,50	7,56	7,89	166,23	3,56
2008	401	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,35	0,02	12,94	53,65	0,11
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,01	0,27	12,88	61,99	0,00
Итого			450	18,86	7,85	33,51	281,87	3,67
Всего				72,51	49,18	222,25	1 648,62	25,99

Стоимость дня: 172 руб

государственное бюджетное
образовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа
«Образовательный центр
«Южный город»
пос. Придорожный муниципальный район
Волжский Самарской области
структурное подразделение «Семидесяцкий сад "Семицветик"»

Согласовано

ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город п. Придорожный
Руководитель
Пересилькина О.К.

МЕНЮ

13 февраля 2025 г.

Если 12 часов

Сборный лист рецептур	№ з/кн, карточ	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	112	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	180	4,65	4,37	16,81	125,95	0,58
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,40	2,87	8,31	73,55	0,58
2008		БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,72	2,18	0,00	26,91	0,05
Итого			352	11,39	12,71	34,97	302,06	1,21
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	110	0,55	0,11	11,17	47,57	2,21
Итого			110	0,55	0,11	11,17	47,57	2,21
Обед								
2008	41к	САЛАТ ЛУКОВЫЙ	30	0,41	1,87	2,39	28,26	1,20
2008	77к	СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/8	2,41	5,67	4,84	83,77	2,28
2012	168	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	9,35	1,65	19,55	130,52	0,00
2008	256	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	6,48	3,11	1,59	68,16	5,54
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	155	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
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			563	22,54	12,74	73,63	611,14	9,02
Полдник								
2008	435	КЕФИР	131	3,79	3,27	5,23	69,23	0,91
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	50	0,17	0,17	4,26	20,45	4,35
Итого			201	5,46	5,40	24,37	173,08	5,26
Ужин								
2008	231	РЫБА ПОД ОВОЩАМИ	200	12,01	5,28	7,77	127,89	3,52
2008	401	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,32	0,02	10,36	43,10	0,10
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			400	13,65	5,48	26,61	211,78	3,62
Всего				63,99	36,44	170,75	1 245,63	21,32

Стоимость дня: 163 руб