



руководитель  
ГБОУ СОШ "ОЦ "Южный город" пос. Придорожный  
Алькина И.В./

## МЕНЮ

25 апреля 2024 г.

### Сад 12 часов

| Наименование блюда                         | Выход  | Цена, руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------------|--------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                            |        |            | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                             |        |            |                   |         |             |                               |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                       | 150    | 32,48      | 16,4              | 12,1    | 11,5        | 216                           |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)                    | 50     | 3,39       | 0,8               | 2,1     | 3,7         | 37                            |
| ЧАЙ С САХАРОМ                              | 200    | 0,88       | 0,2               |         | 6,2         | 26                            |
| БАТОН                                      | 25     | 0,78       | 1,9               | 0,7     | 12,4        | 64                            |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                           | 5      | 3,99       |                   | 4       |             | 37                            |
| Итого                                      |        | 41,53      | 19,3              | 18,9    | 33,8        | 380                           |
| <b>II Завтрак</b>                          |        |            |                   |         |             |                               |
| СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ                       | 115    | 8,73       | 0,6               | 0,1     | 11,6        | 50                            |
| Итого                                      |        | 8,73       | 0,6               | 0,1     | 11,6        | 50                            |
| <b>Обед</b>                                |        |            |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ                 | 50     | 3,94       | 0,6               | 1,5     | 4,3         | 33                            |
| СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10 | 15,72      | 5,6               | 9,2     | 17,9        | 182                           |
| ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ                       | 200    | 13,83      | 8,9               | 10      | 29,3        | 243                           |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                | 180    | 1,85       |                   |         | 7,4         | 30                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 30     | 0,72       | 2,3               | 0,2     | 15,3        | 72                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 25     | 0,52       | 1,6               | 0,2     | 10,3        | 50                            |
| Итого                                      |        | 36,57      | 19                | 21,1    | 84,5        | 610                           |
| <b>Полдник</b>                             |        |            |                   |         |             |                               |
| РЯЖЕНКА                                    | 220    | 17,08      | 5,4               | 4,6     | 7,8         | 100                           |
| БАТОН                                      | 25     | 0,78       | 1,9               | 0,7     | 12,4        | 64                            |
| ПОВИДЛО                                    | 8      | 1,66       |                   |         | 4,6         | 19                            |
| Итого                                      |        | 19,52      | 7,3               | 5,3     | 24,8        | 183                           |
| <b>Ужин</b>                                |        |            |                   |         |             |                               |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ПОЛЬСКИ                | 180    | 41,37      | 20                | 8,9     | 4,9         | 179                           |
| СОУС ТОМАТНЫЙ                              | 50     | 1,56       | 0,4               | 2,7     | 2,2         | 35                            |
| ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                  | 200    | 2,63       | 0,3               | 0,1     | 11,4        | 53                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 25     | 0,52       | 1,6               | 0,2     | 10,3        | 50                            |
| Итого                                      |        | 46,08      | 22,3              | 11,9    | 28,8        | 317                           |
| Всего                                      |        | 152,42     | 68,5              | 57,3    | 183,5       | 1540                          |

Медицинская сестра

  
Щербакова Ю.С.

Утверждаю

ГБОУ СОШ "ОЦ "Южный город" пос. Трехдворный  
 Руководитель  
 Алькина И.В./



# МЕНЮ

25 апреля 2024 г.

Ясли 12 часов

| Наименование блюда                         | Выход | Цена, руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------------|-------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                            |       |            | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                             |       |            |                   |         |             |                               |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                       | 110   | 27,66      | 12,8              | 11,9    | 6,9         | 185                           |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)                    | 30    | 2,53       | 0,6               | 1,5     | 2,8         | 27                            |
| ЧАЙ С САХАРОМ                              | 180   | 0,75       | 0,2               |         | 5,5         | 23                            |
| БАТОН                                      | 20    | 0,62       | 1,5               | 0,6     | 9,9         | 51                            |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                           | 5     | 3,97       |                   | 4       |             | 37                            |
| Итого                                      |       | 35,54      | 15,1              | 18      | 25,1        | 323                           |
| <b>II Завтрак</b>                          |       |            |                   |         |             |                               |
| СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ                       | 115   | 8,73       | 0,6               | 0,1     | 11,6        | 50                            |
| Итого                                      |       | 8,73       | 0,6               | 0,1     | 11,6        | 50                            |
| <b>Обед</b>                                |       |            |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ                 | 30    | 2,98       | 0,4               | 0,9     | 3,1         | 22                            |
| СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 160/8 | 14,16      | 5,1               | 7,2     | 18          | 161                           |
| ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ                       | 160   | 11,74      | 7                 | 8,5     | 20          | 185                           |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                | 150   | 1,79       |                   |         | 6,5         | 26                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 20    | 0,48       | 1,6               | 0,1     | 10,2        | 48                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 20    | 0,42       | 1,3               | 0,2     | 8,2         | 40                            |
| Итого                                      |       | 31,56      | 15,4              | 16,9    | 66          | 482                           |
| <b>Полдник</b>                             |       |            |                   |         |             |                               |
| РЯЖЕНКА                                    | 170   | 14,52      | 4,6               | 3,9     | 6,6         | 85                            |
| БАТОН                                      | 20    | 0,62       | 1,5               | 0,6     | 9,9         | 51                            |
| ПОВИДЛО                                    | 5     | 1,04       |                   |         | 2,9         | 12                            |
| Итого                                      |       | 16,18      | 6,1               | 4,5     | 19,4        | 148                           |
| <b>Ужин</b>                                |       |            |                   |         |             |                               |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ПОЛЬСКИ                | 180   | 38,60      | 19                | 7,7     | 2,2         | 154                           |
| СОУС ТОМАТНЫЙ                              | 20    | 1,07       | 0,5               | 1,1     | 2,1         | 20                            |
| ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                  | 180   | 0,99       | 0,1               |         | 5,5         | 24                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 20    | 0,42       | 1,3               | 0,2     | 8,2         | 40                            |
| Итого                                      |       | 41,06      | 20,9              | 9       | 18          | 238                           |
| Всего                                      |       | 133,08     | 58,1              | 48,5    | 140,1       | 1241                          |

Медицинская сестра

Щербакова Ю.С.