



Согласовано  
 Директор ГБОУ СОШ пос.Самарский  
 Сайгушева Е.А./

**МЕНЮ**  
 30 января 2025 г.  
 Сад 12 часов

| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда  | Выход      | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012              | 237           | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА<br>(творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)  | 140        | 23,7              | 16,3        | 11,4         | 293                           | 0,4           |
| 2008              | 366           | СОУС МОЛОЧНЫЙ<br>(молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)   | 50         | 1                 | 3,2         | 3,7          | 48                            | 0,1           |
| 2012              | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)  | 180        | 2,2               | 2,2         | 9,9          | 70                            | 0,4           |
| 2012              |               | БУТЕРБРОД СО СЛИВ. МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)  | 30/10      | 2,5               | 8,6         | 14,8         | 146                           | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>410</b> | <b>29,4</b>       | <b>30,3</b> | <b>39,8</b>  | <b>557</b>                    | <b>0,9</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 442           | СОК ФРУКТОВЫЙ<br>(сок яблочный)   | 100        | 0,5               | 0,1         | 10,1         | 43                            | 2             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>100</b> | <b>0,5</b>        | <b>0,1</b>  | <b>10,1</b>  | <b>43</b>                     | <b>2</b>      |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012              | 36            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ /САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ<br>(свекла, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)  | 50         | 0,8               | 2,9         | 3,2          | 43                            | 1,7           |
| 2008              | 92            | СУП С КЛЕЦКАМИ С КУРИЦЕЙ<br>(мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, кури потрош. 1 категории, укроп) | 180        | 8,1               | 10,5        | 16,9         | 197                           | 4,2           |
| 2012              | 304           | ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ<br>(куры потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное)   | 200        | 11,4              | 20,9        | 34,6         | 372                           | 2,2           |
| к/к               | к/к           | НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ<br>(лимон, сахар песок, вода питьевая)   | 180        | 0,1               |             | 14,3         | 59                            | 1,4           |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)  | 50         | 2                 | 0,3         | 12,7         | 61                            | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)   | 20         | 1,5               | 0,1         | 10           | 47                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>680</b> | <b>23,9</b>       | <b>34,7</b> | <b>91,7</b>  | <b>779</b>                    | <b>9,5</b>    |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012              | 401           | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(кефир 2,5 % жирности)   | 190        | 5,3               | 4,7         | 7,4          | 98                            | 0,5           |
| 2008              | 451           | ВЫПЕЧКА<br>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), яблоки)  | 60         | 3,1               | 1,4         | 23,3         | 118                           | 0,9           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>250</b> | <b>8,4</b>        | <b>6,1</b>  | <b>30,7</b>  | <b>216</b>                    | <b>1,4</b>    |
| <b>Ужин</b>       |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 189           | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)  | 200        | 7,3               | 8,2         | 35,7         | 246                           | 0,5           |
| 2008              | 411           | КИСЕЛЬ<br>(сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая, ягодная смесь)   | 200        |                   |             | 30,6         | 123                           | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ<br>(хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт, сыр российский)   | 30/20      | 6,4               | 5,4         | 15,1         | 135                           | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>450</b> | <b>13,7</b>       | <b>13,6</b> | <b>81,4</b>  | <b>504</b>                    | <b>0,5</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>75,9</b>       | <b>84,8</b> | <b>253,7</b> | <b>2099</b>                   | <b>14,3</b>   |

*Итого за день 184 р 80 к*

Бухгалтер Хабардина Ю.П.

Диетсестра Колобова С.Г.