

Утверждаю

ГБОУ СОШ "ОЦ" Южная городская постр. Придорожный  
Руководитель  
Штерман М.И.

## МЕНЮ

15 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                              | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                 |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                 |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 418                 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ВЯЗКАЯ                 | 180    | 6,15              | 6,03    | 25,64            | 182,02                                   | 0,62                  |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ                      | 180    | 3,86              | 3,15    | 10,55            | 86,96                                    | 0,68                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                           | 21     | 1,65              | 0,21    | 10,13            | 49,09                                    | 0,00                  |
| 2012                          |                     | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                | 5      | 0,03              | 4,29    | 0,04             | 38,92                                    | 0,00                  |
| 2012                          |                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                  | 8      | 1,86              | 2,37    | 0,00             | 29,18                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 394    | 13,55             | 16,05   | 46,36            | 386,17                                   | 1,32                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                 |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ                            | 112    | 0,58              | 0,12    | 11,48            | 49,84                                    | 2,32                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 112    | 0,58              | 0,12    | 11,48            | 49,84                                    | 2,32                  |
| Обед                          |                     |                                                 |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО И<br>СОЛЕНОГО ОГУРЦА | 45     | 0,57              | 1,39    | 1,21             | 20,28                                    | 1,08                  |
| 2021                          | 94/1                | СУП ГРЕЧНЕВЫЙ НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10 | 5,52              | 7,16    | 16,55            | 156,89                                   | 6,27                  |
| 2008                          | 346                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ                         | 165    | 7,25              | 9,34    | 8,75             | 150,23                                   | 30,68                 |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                     | 180    | 0,37              | 0,02    | 9,88             | 41,47                                    | 0,12                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 33     | 2,54              | 0,21    | 16,69            | 78,75                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 26     | 1,74              | 0,23    | 11,15            | 53,64                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 639    | 17,99             | 18,35   | 64,23            | 501,26                                   | 38,15                 |
| Полдник                       |                     |                                                 |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                | 220    | 6,19              | 5,34    | 10,24            | 115,27                                   | 1,14                  |
| 2012                          | 117                 | ГРЕНКИ С СЫРОМ                                  | 45     | 4,25              | 3,20    | 11,80            | 93,68                                    | 0,03                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 265    | 10,44             | 8,54    | 22,04            | 208,95                                   | 1,17                  |
| Ужин                          |                     |                                                 |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 133                 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ                               | 175    | 2,64              | 3,40    | 21,08            | 125,70                                   | 10,15                 |
| 2021                          | 249                 | ЗАПЕКАНКА РЫБНАЯ                                | 45     | 7,90              | 4,98    | 6,52             | 98,22                                    | 0,14                  |
| 2008                          | 441                 | ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                       | 195    | 0,15              | 0,06    | 8,36             | 37,33                                    | 17,89                 |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 29     | 1,94              | 0,26    | 12,42            | 59,78                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 444    | 12,63             | 8,70    | 48,38            | 321,03                                   | 28,18                 |
| Всего                         |                     |                                                 |        | 55,19             | 51,76   | 192,49           | 1 467,25                                 | 71,14                 |

Мед. сестра

Унжина Н.А.

Утверждаю

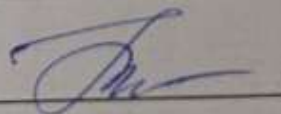
ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город-пос. Придорожный  
Руководитель  
В.И. Штерман М.И./**МЕНЮ**

15 апреля 2025 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                              | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                 |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 418                 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ВЯЗКАЯ                 | 170   | 5,35              | 5,32    | 19,84            | 149,52                                   | 0,62                  |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ                      | 160   | 3,27              | 2,67    | 9,52             | 75,98                                    | 0,57                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                           | 21    | 1,65              | 0,21    | 10,13            | 49,09                                    | 0,00                  |
| 2012                          |                     | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                | 5     | 0,02              | 3,78    | 0,04             | 34,28                                    | 0,00                  |
| 2012                          |                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                  | 8     | 1,91              | 2,43    | 0,00             | 29,95                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 364   | 12,20             | 14,41   | 39,53            | 338,82                                   | 1,21                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ                            | 112   | 0,58              | 0,12    | 11,48            | 49,84                                    | 2,32                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 112   | 0,58              | 0,12    | 11,48            | 49,84                                    | 2,32                  |
| Обед                          |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО И<br>СОЛЕНОГО ОГУРЦА | 25    | 0,32              | 0,84    | 0,66             | 11,82                                    | 0,61                  |
| 2021                          | 94/1                | СУП ГРЕЧНЕВЫЙ НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 160/8 | 4,82              | 6,31    | 14,91            | 138,97                                   | 5,56                  |
| 2008                          | 346                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ                         | 130   | 6,38              | 8,18    | 7,89             | 132,46                                   | 25,11                 |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                     | 150   | 0,00              | 0,00    | 5,44             | 21,77                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 30    | 2,26              | 0,18    | 14,84            | 70,06                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 20    | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 523   | 15,10             | 15,69   | 52,22            | 415,87                                   | 31,28                 |
| Полдник                       |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                | 170   | 4,78              | 4,12    | 7,92             | 89,05                                    | 0,88                  |
| 2012                          | 117                 | ГРЕНКИ С СЫРОМ                                  | 25    | 2,81              | 2,11    | 7,84             | 62,06                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 195   | 7,59              | 6,23    | 15,76            | 151,11                                   | 0,90                  |
| Ужин                          |                     |                                                 |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 133                 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ                               | 150   | 2,35              | 2,62    | 18,76            | 108,20                                   | 8,98                  |
| 2021                          | 249                 | ЗАПЕКАНКА РЫБНАЯ                                | 35    | 5,45              | 4,09    | 5,13             | 76,54                                    | 0,10                  |
| 2008                          | 441                 | ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                       | 160   | 0,07              | 0,03    | 4,40             | 19,45                                    | 8,33                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 20    | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 365   | 9,19              | 6,92    | 36,77            | 244,98                                   | 17,41                 |
| Всего                         |                     |                                                 |       | 44,66             | 43,37   | 155,76           | 1 200,62                                 | 53,12                 |

Мед.сестра



Унжина Н.А.