

Утверждаю  
 Руководитель  
 ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город пос. Придорожный  
 Штерман М.И.

# МЕНЮ 17 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                       |                     |                                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ                               | 190    | 5,30              | 6,35    | 19,10            | 155,52                                   | 0,62                  |
| 2012                          | 394                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                       | 180    | 3,50              | 2,88    | 10,11            | 81,15                                    | 0,85                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                               | 31     | 2,50              | 0,31    | 15,33            | 74,31                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                    | 5      | 0,02              | 3,93    | 0,04             | 35,59                                    | 0,00                  |
|                               |                     |                                                     | 406    | 11,32             | 13,47   | 44,58            | 346,57                                   | 1,27                  |
| Итого                         |                     |                                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| II Завтрак                    |                     |                                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ                                | 107    | 0,53              | 0,11    | 10,77            | 45,83                                    | 2,13                  |
|                               |                     |                                                     | 107    | 0,53              | 0,11    | 10,77            | 45,83                                    | 2,13                  |
| Итого                         |                     |                                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| Обед                          |                     |                                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40/1                | САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                 | 45     | 0,69              | 1,88    | 3,48             | 33,76                                    | 2,47                  |
| 2008                          | 88                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10 | 7,55              | 5,97    | 21,72            | 175,99                                   | 18,99                 |
| 2008                          | 260                 | АЗУ ПО ТАТАРСКИ                                     | 190    | 7,94              | 9,39    | 25,55            | 219,19                                   | 12,66                 |
| 2021                          | 372/1               | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                              | 180    | 0,04              | 0,04    | 8,53             | 34,83                                    | 0,37                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 41     | 3,17              | 0,26    | 20,82            | 98,24                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 25     | 1,65              | 0,22    | 10,55            | 50,76                                    | 0,00                  |
|                               |                     |                                                     | 671    | 21,04             | 17,76   | 90,65            | 612,77                                   | 34,49                 |
| Итого                         |                     |                                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| Полдник                       |                     |                                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                                               | 200    | 5,80              | 5,00    | 8,00             | 105,98                                   | 1,40                  |
| 2021                          | 214/1               | СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ                                    | 50     | 2,79              | 0,32    | 17,56            | 84,40                                    | 0,00                  |
|                               |                     |                                                     | 250    | 8,59              | 5,32    | 25,56            | 190,38                                   | 1,40                  |
| Итого                         |                     |                                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| Ужин                          |                     |                                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 231/1               | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ       | 160    | 16,67             | 6,51    | 3,87             | 129,15                                   | 0,98                  |
| 2008                          | 441                 | ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                           | 200    | 0,13              | 0,05    | 9,49             | 41,42                                    | 15,71                 |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 25     | 1,65              | 0,22    | 10,55            | 50,76                                    | 0,00                  |
|                               |                     |                                                     | 385    | 18,45             | 6,78    | 23,91            | 221,33                                   | 16,69                 |
|                               |                     |                                                     |        | 59,93             | 43,44   | 195,47           | 1 416,88                                 | 55,98                 |
| Всего                         |                     |                                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |

Мед.сестра Унжина Н.А.

Утверждаю  
ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город" пос. Придорожный  
Руководитель  
Штерман М.И.

## МЕНЮ

17 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                       |                     |                                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ                               | 170   | 5,63              | 6,23    | 22,46            | 169,10                                   | 0,57                  |
| 2012                          | 394                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                       | 160   | 2,64              | 2,16    | 8,71             | 65,49                                    | 0,49                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                               | 28    | 2,21              | 0,28    | 13,59            | 65,86                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                    | 5     | 0,02              | 4,03    | 0,04             | 36,53                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                     | 363   | 10,50             | 12,70   | 44,80            | 336,98                                   | 1,06                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ                                | 107   | 0,53              | 0,11    | 10,78            | 45,90                                    | 2,13                  |
| Итого                         |                     |                                                     | 107   | 0,53              | 0,11    | 10,78            | 45,90                                    | 2,13                  |
| Обед                          |                     |                                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40/1                | САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                 | 30    | 0,43              | 1,18    | 2,20             | 21,23                                    | 1,47                  |
| 2008                          | 88                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 160/9 | 5,60              | 5,63    | 14,78            | 136,74                                   | 15,92                 |
| 2008                          | 260                 | АЗУ ПО ТАТАРСКИ                                     | 150   | 7,64              | 8,41    | 24,82            | 206,46                                   | 12,37                 |
| 2021                          | 372/1               | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                              | 150   | 0,05              | 0,05    | 7,88             | 32,41                                    | 0,48                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 29    | 2,20              | 0,18    | 14,47            | 68,29                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                     | 528   | 15,92             | 15,45   | 64,15            | 465,13                                   | 30,24                 |
| Полдник                       |                     |                                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                                               | 170   | 4,93              | 4,25    | 6,80             | 90,10                                    | 1,19                  |
| 2021                          | 214/1               | СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ                                    | 30    | 1,79              | 0,22    | 11,37            | 54,63                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                     | 200   | 6,72              | 4,47    | 18,17            | 144,73                                   | 1,19                  |
| Ужин                          |                     |                                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 231/1               | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ       | 140   | 16,07             | 5,77    | 3,53             | 119,18                                   | 1,00                  |
| 2008                          | 441                 | ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                           | 180   | 0,08              | 0,03    | 5,37             | 23,50                                    | 9,30                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 20    | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                     | 340   | 17,47             | 5,98    | 17,38            | 183,47                                   | 10,30                 |
| Всего                         |                     |                                                     |       | 51,14             | 38,71   | 155,28           | 1 176,21                                 | 44,92                 |

Мед.сестра



Унжина Н.А.