

Утверждаю

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

Руководитель



# МЕНЮ

28 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                              | 190   | 6,56              | 6,55    | 26,96            | 193,91                                   | 0,70                  |
| 2008                          | 433/1               | КАКАО С МОЛОКОМ                                              | 180   | 3,05              | 2,58    | 8,95             | 72,15                                    | 0,52                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                                        | 27    | 2,19              | 0,27    | 13,46            | 65,25                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                             | 6     | 0,03              | 4,55    | 0,04             | 41,28                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 403   | 11,83             | 13,95   | 49,41            | 372,59                                   | 1,22                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ                                         | 107   | 0,60              | 0,12    | 11,98            | 52,01                                    | 2,42                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 107   | 0,60              | 0,12    | 11,98            | 52,01                                    | 2,42                  |
| Обед                          |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ                          | 49    | 0,86              | 4,04    | 3,49             | 53,98                                    | 1,31                  |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ<br>ГОРОШКОМ НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ | 180   | 5,28              | 5,60    | 12,61            | 122,33                                   | 6,51                  |
| 2012                          | 311                 | СУФЛЕ ИЗ КУР ЛАРОВОЕ/                                        | 125   | 16,60             | 19,53   | 7,73             | 273,37                                   | 0,50                  |
| 2012                          | 355                 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ                                     | 55    | 0,44              | 1,79    | 1,77             | 26,99                                    | 0,73                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                  | 180   | 0,31              | 0,02    | 10,66            | 44,29                                    | 0,10                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 31    | 2,37              | 0,19    | 15,61            | 73,68                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                  | 47    | 3,10              | 0,41    | 19,84            | 95,48                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 667   | 28,96             | 31,58   | 71,71            | 690,12                                   | 9,15                  |
| Полдник                       |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                             | 210   | 2,55              | 2,20    | 4,23             | 47,60                                    | 0,47                  |
| 2012                          | 117                 | ГРЕНКИ С СЫРОМ                                               | 35    | 4,56              | 2,53    | 17,45            | 111,42                                   | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 245   | 7,11              | 4,73    | 21,68            | 159,02                                   | 0,49                  |
| Ужин                          |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 240                 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С<br>МОРКОВЬЮ                              | 130   | 18,46             | 14,78   | 17,24            | 275,22                                   | 0,65                  |
| 2021                          | 371                 | СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ                                       | 70    | 0,20              | 0,66    | 0,91             | 12,28                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА<br>ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО                   | 200   | 0,00              | 0,00    | 11,47            | 45,91                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 400   | 18,66             | 15,44   | 29,62            | 333,41                                   | 0,65                  |
| Всего                         |                     |                                                              |       | 67,16             | 65,82   | 184,40           | 1 607,15                                 | 13,93                 |

Мед. сестра \_\_\_\_\_ Унжина Н.А.

Утверждаю

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

# МЕНЮ

28 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   | 5,40              | 5,41    | 20,49            | 152,94                                   | 0,63                  |
| 2008                          | 433/1               | КАКАО С МОЛОКОМ                                              | 160   | 2,75              | 2,33    | 7,66             | 63,37                                    | 0,47                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                                        | 18    | 1,46              | 0,18    | 8,97             | 43,50                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                             | 5     | 0,02              | 3,84    | 0,04             | 34,82                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 353   | 9,63              | 11,76   | 37,16            | 294,63                                   | 1,10                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ                                         | 107   | 0,60              | 0,12    | 11,98            | 52,01                                    | 2,42                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 107   | 0,60              | 0,12    | 11,98            | 52,01                                    | 2,42                  |
| Обед                          |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ                          | 29    | 0,51              | 2,42    | 2,10             | 32,33                                    | 0,78                  |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ<br>ГОРОШКОМ НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ | 160   | 4,96              | 4,28    | 12,04            | 106,68                                   | 6,24                  |
| 2012                          | 311                 | СУФЛЕ ИЗ КУР /ПАРОВОЕ/                                       | 115   | 13,30             | 15,09   | 4,12             | 205,68                                   | 0,42                  |
| 2012                          | 355                 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ                                     | 50    | 0,27              | 1,40    | 1,21             | 19,68                                    | 0,38                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                  | 150   | 0,30              | 0,02    | 9,66             | 40,27                                    | 0,10                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 21    | 1,58              | 0,13    | 10,38            | 49,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                  | 40    | 2,64              | 0,35    | 16,88            | 81,23                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 565   | 23,56             | 23,69   | 56,39            | 534,87                                   | 7,92                  |
| Полдник                       |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                             | 170   | 4,26              | 3,67    | 7,05             | 79,29                                    | 0,79                  |
| 2012                          | 117                 | ГРЕНКИ С СЫРОМ                                               | 30    | 3,05              | 1,44    | 13,06            | 77,90                                    | 0,01                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 200   | 7,31              | 5,11    | 20,11            | 157,19                                   | 0,80                  |
| Ужин                          |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 240                 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С<br>МОРКОВЬЮ                              | 115   | 14,25             | 11,97   | 12,98            | 216,07                                   | 0,47                  |
| 2021                          | 371                 | СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ                                       | 50    | 0,18              | 0,39    | 0,95             | 9,18                                     | 0,00                  |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА<br>ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО                    | 190   | 0,00              | 0,00    | 8,03             | 32,12                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 355   | 14,43             | 12,36   | 21,96            | 257,37                                   | 0,47                  |
| Всего                         |                     |                                                              |       | 55,53             | 53,04   | 147,60           | 1 296,07                                 | 12,71                 |

Мед. сестра

Унжина Н.А.