

Утверждаю

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

Руководитель

**МЕНЮ**

11 июня 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                          | 227/1               | СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ                               | 150    | 18,59             | 13,96   | 12,58            | 249,45                                   | 0,32                  |
| 2021                          | 371                 | СОУС СЛАДКИЙ                                  | 30     | 0,04              | 0,00    | 5,71             | 23,01                                    | 0,02                  |
| 2008                          | 433/1               | КАКАО С МОЛОКОМ                               | 195    | 3,68              | 3,14    | 10,57            | 86,12                                    | 0,64                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                         | 24     | 1,96              | 0,24    | 12,00            | 58,16                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                              | 5      | 0,02              | 3,97    | 0,04             | 36,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                               | 404    | 24,29             | 21,31   | 40,90            | 452,74                                   | 0,98                  |
| II Завтрак                    |                     |                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                        | 120    | 0,48              | 0,48    | 11,71            | 56,17                                    | 11,95                 |
| Итого                         |                     |                                               | 120    | 0,48              | 0,48    | 11,71            | 56,17                                    | 11,95                 |
| Обед                          |                     |                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 41                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                              | 50     | 0,58              | 2,69    | 4,07             | 43,42                                    | 0,92                  |
| 2012                          | 80                  | СУП ПОЛЕВОЙ НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10 | 6,35              | 6,76    | 18,61            | 165,44                                   | 6,99                  |
| 2008                          | 56                  | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                               | 145    | 2,16              | 5,00    | 12,63            | 103,91                                   | 5,90                  |
| 2012                          | 286                 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ<br>СОУСЕ            | 80     | 7,52              | 7,40    | 8,86             | 132,54                                   | 1,81                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 180    | 0,00              | 0,00    | 8,49             | 33,93                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 24     | 1,86              | 0,15    | 12,21            | 57,62                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                               | 669    | 18,47             | 22,00   | 64,87            | 536,86                                   | 15,62                 |
| Полдник                       |                     |                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 440                 | НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК                              | 200    | 0,07              | 0,07    | 7,63             | 31,93                                    | 0,75                  |
| 2021                          | 214/1               | СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ                              | 50     | 2,88              | 0,34    | 18,13            | 87,11                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                               | 250    | 2,95              | 0,41    | 25,76            | 119,04                                   | 0,75                  |
| Ужин                          |                     |                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 45                  | САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ                      | 70     | 1,34              | 1,10    | 9,44             | 53,44                                    | 4,58                  |
| 2012                          | 215/1               | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                             | 115    | 9,03              | 12,07   | 2,43             | 154,70                                   | 0,22                  |
| 2008                          | 430/1               | ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 200    | 0,17              | 0,00    | 6,94             | 28,40                                    | 0,04                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 49     | 3,27              | 0,43    | 20,92            | 100,67                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                               | 434    | 13,81             | 13,60   | 39,73            | 337,21                                   | 4,84                  |
| Всего                         |                     |                                               |        | 60,00             | 57,80   | 182,97           | 1 502,02                                 | 34,14                 |

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.

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

## МЕНЮ

11 июня 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                          | 227/1               | СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ                               | 150   | 15,59             | 12,39   | 11,86            | 220,67                                   | 0,25                  |
| 2021                          | 371                 | СОУС СЛАДКИЙ                                  | 20    | 0,02              | 0,00    | 2,87             | 11,56                                    | 0,01                  |
| 2008                          | 433/1               | КАКАО С МОЛОКОМ                               | 165   | 3,67              | 3,13    | 9,60             | 82,18                                    | 0,64                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                         | 20    | 1,57              | 0,20    | 9,62             | 46,63                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                              | 5     | 0,02              | 4,04    | 0,04             | 36,62                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                               | 360   | 20,87             | 19,76   | 33,99            | 397,66                                   | 0,90                  |
| II Завтрак                    |                     |                                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                        | 119   | 0,48              | 0,48    | 11,71            | 56,15                                    | 11,95                 |
| Итого                         |                     |                                               | 119   | 0,48              | 0,48    | 11,71            | 56,15                                    | 11,95                 |
| Обед                          |                     |                                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 41                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                              | 30    | 0,35              | 1,61    | 2,44             | 26,01                                    | 0,56                  |
| 2012                          | 80                  | СУП ПОЛЕВОЙ НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 160/9 | 6,01              | 7,90    | 15,33            | 160,93                                   | 6,05                  |
| 2008                          | 56                  | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                               | 120   | 1,83              | 5,18    | 10,73            | 96,76                                    | 5,02                  |
| 2012                          | 286                 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ<br>СОУСЕ            | 55    | 6,38              | 6,26    | 4,15             | 98,75                                    | 1,01                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 150   | 0,00              | 0,00    | 7,51             | 30,01                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 19    | 1,48              | 0,12    | 9,73             | 45,91                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                               | 543   | 16,05             | 21,07   | 49,89            | 458,37                                   | 12,64                 |
| Полдник                       |                     |                                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 440                 | НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК                              | 180   | 0,07              | 0,07    | 6,41             | 26,97                                    | 0,70                  |
| 2021                          | 214/1               | СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ                              | 50    | 2,88              | 0,34    | 18,13            | 87,11                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                               | 230   | 2,95              | 0,41    | 24,54            | 114,08                                   | 0,70                  |
| Ужин                          |                     |                                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 45                  | САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ                      | 70    | 1,12              | 1,37    | 7,64             | 47,70                                    | 3,67                  |
| 2012                          | 215/1               | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                             | 105   | 6,91              | 8,84    | 1,56             | 113,57                                   | 0,14                  |
| 2008                          | 430/1               | ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 180   | 0,14              | 0,00    | 6,81             | 27,78                                    | 0,03                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 30    | 1,96              | 0,26    | 12,54            | 60,36                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                               | 385   | 10,13             | 10,47   | 28,55            | 249,41                                   | 3,84                  |
| Всего                         |                     |                                               |       | 50,48             | 52,19   | 148,68           | 1 275,67                                 | 30,03                 |

Мед. сестра

Кучкина Ю.В.