

ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город" пос. Придорожный
И.о. Ермолаева Е.В./

МЕНЮ
10 июля 2025 г.
Сад 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,69	7,39	32,52	228,11	0,69
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,58	2,89	10,98	84,99	0,67
2008		БАТОН	34	2,76	0,34	16,92	82,01	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,86	0,04	34,98	0,00
Итого			409	14,05	14,48	60,46	430,09	1,36
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	113	0,57	0,11	11,42	48,60	2,26
Итого			113	0,57	0,11	11,42	48,60	2,26
Обед								
2008	40/1	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,89	1,57	4,30	35,13	3,36
2008	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7,40	6,17	21,89	178,78	16,62
2008	260	АЗУ ПО ТАТАРСКИ	200	7,92	8,93	26,68	219,33	12,81
2021	372/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	11,15	46,37	0,94
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,38	0,27	22,24	104,95	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,70	0,23	10,92	52,53	0,00
Итого			689	21,38	17,26	97,18	637,09	33,73
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	5,79	4,99	7,99	105,81	1,40
2021	214/1	СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	2,99	0,34	18,88	90,71	0,00
Итого			250	8,78	5,33	26,87	196,52	1,40
Ужин								
2008	231/1	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	220	21,36	6,39	7,11	156,83	2,19
2008	441	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,15	0,06	10,94	47,52	17,27
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,70	0,23	10,92	52,53	0,00
Итого			445	23,21	6,68	28,97	256,88	19,46
Сего				67,99	43,86	224,90	1 569,18	58,21

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.

Утверждаю
ГБОУ СОШ "ОЦ "Южный город" пос. Придорожный
/и.о. Ермолаева Е.В./



МЕНЮ

10 июля 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,38	6,18	26,05	186,02	0,62
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2,71	2,17	9,42	68,68	0,50
2008		БАТОН	20	1,62	0,20	9,95	48,23	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,91	0,04	35,43	0,00
Итого			355	10,73	12,46	45,46	338,36	1,12
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	113	0,56	0,11	11,40	48,54	2,26
Итого			113	0,56	0,11	11,40	48,54	2,26
Обед								
2008	40/1	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,54	1,09	2,65	22,70	1,92
2008	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	5,37	5,55	14,78	135,66	13,59
2008	260	АЗУ ПО ТАТАРСКИ	160	7,64	7,88	26,02	206,27	12,60
2021	372/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	10,72	45,08	1,18
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,35	0,19	15,45	72,91	0,00
Итого			540	16,02	14,83	69,62	482,62	29,29
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	4,92	4,24	6,79	89,96	1,19
2021	214/1	СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	30	1,91	0,23	12,05	57,89	0,00
Итого			200	6,83	4,47	18,84	147,85	1,19
Ужин								
2008	231/1	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	200	20,58	5,24	6,39	141,21	2,22
2008	441	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,09	0,04	6,07	26,60	10,53
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,36	0,18	8,70	41,86	0,00
Итого			400	22,03	5,46	21,16	209,67	12,75
Всего				56,17	37,33	166,48	1 227,04	46,61

Мед.сестра

Ю.В. Кучкина

Кучкина Ю.В.