

**МЕНЮ**  
5 сентября 2025 г.  
Сад 12 часов

Утверждаю  
ГБОУ СОШ "ОЦ Южная гора" под. Придорожный  
Директор М.И. /

| 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                       |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     |                                                        | 190    | 5,98              | 6,70    | 21,85            | 171,80                                   | 0,70                  |
| 2008                          | 189                 | КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ                                 | 180    | 3,88              | 3,30    | 11,09            | 90,57                                    | 0,88                  |
| 2012                          | 387                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                        | 35     | 2,78              | 0,35    | 17,05            | 82,64                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                                  | 5      | 0,02              | 3,79    | 0,04             | 34,37                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                       | 410    | 12,66             | 14,14   | 49,63            | 379,38                                   | 1,38                  |
| Итого                         |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| II Завтрак                    |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     |                                                        | 115    | 0,58              | 0,12    | 11,48            | 49,84                                    | 2,32                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ                                   | 115    | 0,58              | 0,12    | 11,48            | 49,84                                    | 2,32                  |
| Итого                         |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| Обед                          |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     |                                                        | 50     | 0,58              | 5,46    | 2,47             | 61,88                                    | 4,07                  |
| 2008                          | 40/1                | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                              | 180/10 | 6,79              | 9,98    | 24,20            | 218,67                                   | 12,10                 |
| 2012                          | 63/1                | СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 130    | 4,45              | 4,20    | 28,44            | 169,51                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 209/1               | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                            | 70     | 17,73             | 5,70    | 1,92             | 151,56                                   | 13,95                 |
| 2008                          | 259/1               | ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ                               | 180    | 0,00              | 0,00    | 8,73             | 34,91                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                            | 45     | 3,45              | 0,28    | 22,72            | 107,22                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 50     | 3,39              | 0,45    | 21,68            | 104,32                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                            | 715    | 36,39             | 26,07   | 110,16           | 848,07                                   | 30,12                 |
| Итого                         |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| Полдник                       |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     |                                                        | 180    | 4,27              | 3,67    | 21,41            | 136,74                                   | 0,79                  |
| 2008                          | 414                 | КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ                                        | 18     | 1,24              | 1,62    | 12,32            | 69,03                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                                                | 180    | 0,58              | 0,58    | 14,32            | 68,69                                    | 14,62                 |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                                 | 378    | 6,09              | 5,87    | 48,05            | 274,46                                   | 15,41                 |
| Итого                         |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| Ужин                          |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     |                                                        | 130    | 1,20              | 3,70    | 5,89             | 62,42                                    | 1,08                  |
| 2008                          | 336                 | МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ                                    | 130    | 9,76              | 13,31   | 30,09            | 279,38                                   | 0,07                  |
| 2012                          | 479                 | ХАЧАПУРИ                                               | 200    | 0,16              | 0,00    | 7,18             | 29,32                                    | 0,03                  |
| 2008                          | 430/1               | ЧАЙ С САХАРОМ                                          | 460    | 11,12             | 17,01   | 43,16            | 371,12                                   | 1,18                  |
| Итого                         |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| Всего                         |                     |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     |                                                        |        | 66,84             | 63,21   | 262,68           | 1 922,87                                 | 50,41                 |

Мед. сестра

*Ю. В. Кучкина*

Кучкина Ю. В.

Утверждаю

ГБОУ СОШ "ОГ" Южный город, пос. Придорожный  
Шерман М.И.**МЕНЮ**  
5 сентября 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                 | КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ                                       | 190   | 5,21              | 5,37    | 17,87            | 141,44                                   | 0,63                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                              | 160   | 3,70              | 3,12    | 9,41             | 81,53                                    | 0,63                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                                        | 30    | 2,40              | 0,30    | 14,73            | 71,40                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                             | 5     | 0,03              | 4,13    | 0,04             | 37,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 385   | 11,34             | 12,92   | 42,05            | 331,77                                   | 1,26                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ                                         | 115   | 0,58              | 0,12    | 11,48            | 49,84                                    | 2,32                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 115   | 0,58              | 0,12    | 11,48            | 49,84                                    | 2,32                  |
| Обед                          |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40/1                | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                                    | 30    | 0,37              | 2,53    | 1,23             | 29,58                                    | 2,55                  |
| 2012                          | 63/1                | СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА<br>КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО<br>СМЕТАНОЙ | 160/9 | 5,95              | 8,67    | 20,62            | 188,81                                   | 10,25                 |
| 2008                          | 209/1               | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                               | 110   | 3,21              | 2,38    | 20,54            | 116,50                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 259/1               | ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ                                     | 60    | 14,56             | 5,40    | 2,30             | 133,57                                   | 11,50                 |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                  | 150   | 0,00              | 0,00    | 7,27             | 29,03                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 20    | 1,53              | 0,12    | 10,04            | 47,36                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                  | 40    | 2,73              | 0,36    | 17,49            | 84,13                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 579   | 28,35             | 19,46   | 79,49            | 628,98                                   | 24,30                 |
| Полдник                       |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 414                 | КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ                                              | 160   | 3,99              | 3,42    | 18,05            | 119,91                                   | 0,74                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                                                      | 15    | 1,03              | 1,35    | 10,23            | 57,34                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                                       | 130   | 0,43              | 0,43    | 10,46            | 50,15                                    | 10,67                 |
| Итого                         |                     |                                                              | 305   | 5,45              | 5,20    | 38,74            | 227,40                                   | 11,41                 |
| Ужин                          |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 336                 | МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ                                          | 120   | 1,22              | 3,54    | 5,58             | 59,84                                    | 1,12                  |
| 2012                          | 479                 | ХАЧАПУРИ                                                     | 120   | 9,27              | 11,47   | 27,32            | 249,75                                   | 0,07                  |
| 2008                          | 430/1               | ЧАЙ С САХАРОМ                                                | 180   | 0,13              | 0,00    | 5,09             | 20,85                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 420   | 10,62             | 15,01   | 37,99            | 330,44                                   | 1,21                  |
| Всего                         |                     |                                                              |       | 56,34             | 52,71   | 209,75           | 1 568,43                                 | 40,50                 |

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.