

Утверждаю

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

# **МЕНЮ** 9 сентября 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                       |                     |                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     |                                               | 190    | 7,34              | 5,87    | 29,76            | 202,06                                   | 0,67                  |
| 2008                          | 184                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ                       | 180    | 3,77              | 3,06    | 11,87            | 90,95                                    | 0,66                  |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ                    | 25     | 2,00              | 0,25    | 12,28            | 59,50                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                         | 5      | 0,05              | 4,15    | 0,05             | 37,50                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                              | 400    | 13,16             | 13,33   | 53,96            | 389,95                                   | 1,33                  |
| 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     | 0,49              | 2,11    | 2,55             | 31,57                                    | 0,76                  |
| 2012                          | 41                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 98                  | СУП МОЗАЙКА НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10 | 6,52              | 7,14    | 18,69            | 169,88                                   | 9,47                  |
| 2008                          | 306/1               | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИНЫМ<br>МЯСОМ            | 200    | 10,29             | 12,17   | 18,98            | 229,57                                   | 39,18                 |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 180    | 0,00              | 0,00    | 8,76             | 35,01                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 30     | 2,40              | 0,19    | 15,78            | 74,48                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 50     | 3,35              | 0,45    | 21,44            | 103,15                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     |                                               | 700    | 23,05             | 22,06   | 86,20            | 643,66                                   | 49,41                 |
| Итого                         |                     |                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| Полдник                       |                     |                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     |                                               | 210    | 5,73              | 4,94    | 9,49             | 106,72                                   | 1,06                  |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                              | 40     | 3,38              | 2,17    | 11,46            | 79,48                                    | 0,02                  |
| 2012                          | 117                 | ГРЕНКИ С СЫРОМ                                | 250    | 9,11              | 7,11    | 20,95            | 186,20                                   | 1,08                  |
| Итого                         |                     |                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| Ужин                          |                     |                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     |                                               | 150    | 0,52              | 0,52    | 12,69            | 60,84                                    | 12,95                 |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                        | 130    | 19,66             | 13,09   | 14,90            | 255,17                                   | 0,28                  |
| 2021                          | 231/1               | ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА                           | 20     | 1,29              | 1,52    | 9,96             | 58,90                                    | 0,08                  |
|                               |                     | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ                    |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     |                                               | 180    | 0,00              | 0,00    | 14,47            | 57,88                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА<br>ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО     | 480    | 21,47             | 15,13   | 52,02            | 432,79                                   | 13,31                 |
| Итого                         |                     |                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| Всего                         |                     |                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     |                                               |        | 67,37             | 57,75   | 224,61           | 1 702,44                                 | 67,45                 |

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.

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

# МЕНЮ 9 сентября 2025 г.

Ясли 12 часов

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                       |                     |                                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     |                                               | 170   | 5,97              | 7,15    | 23,08            | 181,12                                   | 0,61                  |
| 2008                          | 184                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ                       | 160   | 3,49              | 2,84    | 10,36            | 81,73                                    | 0,61                  |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ                    | 20    | 1,60              | 0,20    | 9,82             | 47,80                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                         | 5     | 0,03              | 4,13    | 0,04             | 37,40                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                              | 355   | 11,09             | 14,32   | 43,30            | 347,85                                   | 1,22                  |
| 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                          |                     |                                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     |                                               | 30    | 0,31              | 0,99    | 1,66             | 17,14                                    | 0,50                  |
| 2012                          | 41                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                              | 160/9 | 5,98              | 6,58    | 16,83            | 154,75                                   | 8,51                  |
| 2008                          | 98                  | СУП МОЗАЙКА НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 160   | 9,03              | 10,89   | 15,00            | 196,18                                   | 30,47                 |
| 2008                          | 306/1               | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИНЫМ<br>МЯСОМ            | 150   | 0,00              | 0,00    | 7,74             | 30,96                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 15    | 1,22              | 0,10    | 8,03             | 37,89                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40    | 2,65              | 0,35    | 16,96            | 81,58                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 564   | 19,19             | 18,91   | 66,22            | 518,50                                   | 39,48                 |
| Итого                         |                     |                                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| Полдник                       |                     |                                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     |                                               | 170   | 4,65              | 4,01    | 7,68             | 86,43                                    | 0,86                  |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                              | 30    | 2,97              | 1,54    | 11,91            | 73,78                                    | 0,01                  |
| 2012                          | 117                 | ГРЕНКИ С СЫРОМ                                | 200   | 7,62              | 5,55    | 19,59            | 160,21                                   | 0,87                  |
| Итого                         |                     |                                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| Ужин                          |                     |                                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     |                                               | 150   | 0,52              | 0,52    | 12,68            | 60,82                                    | 12,94                 |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                        | 120   | 14,71             | 9,78    | 12,43            | 195,83                                   | 0,22                  |
| 2021                          | 231/1               | ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА                           | 10    | 0,63              | 0,75    | 4,85             | 28,63                                    | 0,04                  |
|                               |                     | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ                    | 160   | 0,00              | 0,00    | 6,95             | 27,80                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА<br>ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО     | 440   | 15,86             | 11,05   | 36,91            | 313,08                                   | 13,20                 |
| Итого                         |                     |                                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| Всего                         |                     |                                               |       | 54,34             | 49,95   | 177,50           | 1 389,48                                 | 57,09                 |

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.