

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

МЕНЮ 1 октября 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	227/1	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	20,67	15,44	14,43	278,81	0,39
2021	371	СОУС СЛАДКИЙ	30	0,04	0,00	6,40	25,76	0,02
2008	433/1	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,89	3,30	10,99	90,21	0,68
2008		БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			400	26,63	23,12	44,14	491,48	1,09
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
Итого			150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,57	2,97	3,98	45,42	0,90
2012	80	СУП ПОЛЕВОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	6,93	6,90	25,11	195,03	9,16
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	150	2,20	5,28	12,83	107,46	6,00
2012	236	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНО- ОВОЩНОМ СОУСЕ	70	7,63	7,58	10,28	140,14	1,51
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,72	34,86	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
Итого			655	19,24	22,89	73,47	582,12	17,57
Полдник								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	9,90	42,70	1,64
2021	214/1	СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	2,93	0,34	18,51	88,93	0,00
Итого			250	3,09	0,50	28,41	131,63	1,64
Ужин								
2012	45	САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ	70	1,43	1,21	10,13	57,27	4,94
2012	215/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,34	14,36	2,90	186,50	0,26
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	7,21	29,66	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			450	16,29	16,01	41,44	375,41	5,24
Всего				65,85	63,12	202,16	1 651,14	40,54

Мед сестра

Кучкина Ю.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ 1 октября 2025 г.

Если 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	217/1	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	15,67	12,61	11,44	221,22	0,24
2021	371	СОУС СЛАДКИЙ	20	0,02	0,00	3,36	13,49	0,01
2008	433/1	КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,60	3,05	9,38	80,27	0,62
2008		БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,32	0,04	39,18	0,00
Итого			355	20,92	20,18	34,04	401,76	0,87
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,71	70,53	15,01
Итого			150	0,60	0,60	14,71	70,53	15,01
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,34	1,87	2,28	27,65	0,54
2012	60	СУП ПОЛЕВОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	6,36	7,73	19,98	179,32	7,54
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	1,86	5,18	10,91	97,63	5,10
2012	286	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНО- ОВОЩНОМ СОУСЕ	50	5,94	6,12	3,96	94,75	0,83
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,84	31,33	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
Итого			539	16,03	21,02	55,01	478,04	14,01
Полдник								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	180	0,16	0,16	8,85	38,42	1,59
2021	214/1	СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	2,93	0,34	18,51	88,93	0,00
Итого			230	3,09	0,50	27,36	127,35	1,59
Ужин								
2012	45	САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ	70	1,17	1,59	8,06	51,35	3,91
2012	215/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,63	12,03	1,73	157,92	0,13
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,17	0,00	7,29	29,81	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			400	13,96	13,88	29,80	300,27	4,08
Всего				54,60	56,18	160,92	1 377,95	35,56

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.