

Утверждаю

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

# МЕНЮ

7 октября 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                          | 184                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ                       | 190    | 7,83              | 6,05    | 31,12            | 210,31                                   | 0,69                  |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ                    | 180    | 3,92              | 3,15    | 12,34            | 94,28                                    | 0,68                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                         | 25     | 2,01              | 0,25    | 12,32            | 59,73                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                              | 5      | 0,05              | 4,15    | 0,05             | 37,50                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                               | 400    | 13,61             | 13,60   | 55,83            | 401,82                                   | 1,37                  |
| 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                          |                     |                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 41                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                              | 50     | 0,52              | 2,16    | 2,75             | 33,13                                    | 0,82                  |
| 2008                          | 98                  | СУП МОЗАЙКА НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10 | 6,57              | 7,22    | 18,98            | 172,13                                   | 9,60                  |
| 2008                          | 306/1               | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИНЫМ<br>МЯСОМ            | 200    | 10,26             | 12,24   | 19,52            | 231,76                                   | 39,07                 |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 180    | 0,00              | 0,00    | 8,81             | 35,21                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 30     | 2,29              | 0,19    | 15,07            | 71,14                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 50     | 3,28              | 0,44    | 21,01            | 101,10                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                               | 700    | 22,92             | 22,25   | 86,14            | 644,49                                   | 49,49                 |
| Полдник                       |                     |                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                              | 210    | 5,91              | 5,09    | 9,77             | 109,94                                   | 1,09                  |
| 2012                          | 117                 | ГРЕНКИ С СЫРОМ                                | 40     | 3,44              | 2,23    | 11,47            | 80,23                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                               | 250    | 9,35              | 7,32    | 21,24            | 190,17                                   | 1,11                  |
| Ужин                          |                     |                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                        | 150    | 0,60              | 0,60    | 14,71            | 70,53                                    | 15,01                 |
| 2021                          | 231/1               | ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА                           | 130    | 20,20             | 13,38   | 15,51            | 262,41                                   | 0,29                  |
|                               |                     | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ                    | 20     | 1,44              | 1,69    | 11,04            | 65,25                                    | 0,08                  |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА<br>ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО     | 180    | 0,00              | 0,00    | 9,87             | 39,48                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                               | 480    | 22,24             | 15,67   | 51,13            | 437,67                                   | 15,38                 |
| Всего                         |                     |                                               |        | 68,70             | 58,96   | 225,82           | 1 723,99                                 | 69,67                 |

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.

Утверждаю

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

# МЕНЮ 7 октября 2025 г.

Если 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                       |                     |                                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ                       | 170   | 6,23              | 7,67    | 24,44            | 192,50                                   | 0,82                  |
| 2008                          | 184                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ                       | 170   | 6,23              | 7,67    | 24,44            | 192,50                                   | 0,82                  |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ                    | 160   | 3,60              | 2,91    | 11,04            | 85,56                                    | 0,82                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                         | 20    | 1,60              | 0,20    | 9,82             | 47,60                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                              | 5     | 0,03              | 4,58    | 0,04             | 41,56                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                              | 5     | 0,03              | 4,58    | 0,04             | 41,56                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                               | 355   | 11,46             | 15,36   | 45,34            | 367,22                                   | 1,24                  |
| II Завтрак                    |                     |                                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ                          | 115   | 0,59              | 0,12    | 11,83            | 51,34                                    | 2,39                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ                          | 115   | 0,59              | 0,12    | 11,83            | 51,34                                    | 2,39                  |
| Итого                         |                     |                                               | 115   | 0,59              | 0,12    | 11,83            | 51,34                                    | 2,39                  |
| Обед                          |                     |                                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                              | 30    | 0,35              | 1,11    | 1,84             | 19,04                                    | 0,55                  |
| 2012                          | 41                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                              | 30    | 0,35              | 1,11    | 1,84             | 19,04                                    | 0,55                  |
| 2008                          | 98                  | СУП МОЗАЙКА НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 160/9 | 5,96              | 6,85    | 16,76            | 157,00                                   | 8,44                  |
| 2008                          | 306/1               | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИНЫМ<br>МЯСОМ            | 160   | 8,86              | 10,56   | 14,84            | 191,92                                   | 30,45                 |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 150   | 0,00              | 0,00    | 7,53             | 30,10                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 15    | 1,19              | 0,10    | 7,81             | 36,84                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 40    | 2,65              | 0,35    | 16,96            | 81,58                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 40    | 2,65              | 0,35    | 16,96            | 81,58                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                               | 564   | 19,01             | 18,97   | 65,74            | 516,48                                   | 39,44                 |
| Полдник                       |                     |                                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                              | 170   | 4,78              | 4,12    | 7,92             | 89,05                                    | 0,88                  |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                              | 170   | 4,78              | 4,12    | 7,92             | 89,05                                    | 0,88                  |
| 2012                          | 117                 | ГРЕНКИ С СЫРОМ                                | 30    | 3,11              | 1,70    | 12,17            | 76,87                                    | 0,02                  |
| 2012                          | 117                 | ГРЕНКИ С СЫРОМ                                | 30    | 3,11              | 1,70    | 12,17            | 76,87                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                               | 200   | 7,89              | 5,82    | 20,09            | 165,92                                   | 0,90                  |
| Ужин                          |                     |                                               |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | ЯБЛОКО                                        | 150   | 0,60              | 0,60    | 14,67            | 70,34                                    | 14,97                 |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                        | 150   | 0,60              | 0,60    | 14,67            | 70,34                                    | 14,97                 |
| 2021                          | 231/1               | ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА                           | 120   | 15,32             | 10,33   | 13,60            | 207,95                                   | 0,22                  |
|                               |                     | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ                    | 10    | 0,70              | 0,82    | 5,38             | 31,82                                    | 0,04                  |
|                               |                     | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ                    | 10    | 0,70              | 0,82    | 5,38             | 31,82                                    | 0,04                  |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА<br>ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО     | 160   | 0,00              | 0,00    | 5,15             | 20,59                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА<br>ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО     | 160   | 0,00              | 0,00    | 5,15             | 20,59                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                               | 440   | 16,62             | 11,75   | 38,80            | 330,70                                   | 15,23                 |
| Всего                         |                     |                                               |       | 55,57             | 52,02   | 181,80           | 1 431,66                                 | 59,20                 |

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.