

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

МЕНЮ

9 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	227/1	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120	16,12	13,63	8,90	222,30	0,22
2021	371	СОУС СЛАДКИЙ МОЛОЧНЫЙ	30	0,73	1,74	3,47	32,59	0,10
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,17	0,00	6,34	26,01	0,04
2008		БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,80	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,44	0,04	40,28	0,00
Итого			355	18,65	20,01	28,57	368,78	0,36
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	35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	30	0,42	0,86	4,06	26,16	1,80
2021	92/2	СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/8	6,24	8,68	21,16	191,64	7,80
2012	304	ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ	160	8,64	10,33	23,60	222,46	1,19
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,44	29,76	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,16	7,50	36,08	0,00
Итого			548	18,00	20,15	73,80	553,46	10,79
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	4,93	4,25	6,80	90,10	1,19
2008		БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2021	231/1	ПОВИДЛО	10	0,04	0,00	5,91	23,78	0,02
Итого			200	6,57	4,45	22,53	161,48	1,21
Ужин								
2008	231/1	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ПОЛЬСКИ	180	26,45	8,51	2,78	178,13	0,32
2012	348/1	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,49	1,53	2,79	27,17	0,75
2021	0108/1	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,10	0,04	6,66	29,33	12,31
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,17	0,16	7,50	36,08	0,00
Итого			400	28,21	10,24	19,73	270,71	13,38
Всего				72,01	54,97	156,11	1 404,27	28,06

Мед.сестра

Ю.В. Кучкина

Кучкина Ю.В.

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

МЕНЮ 9 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								
			150	19,44	13,66	13,58	253,98	0,29
2008	227/1	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	50	0,92	2,18	4,49	41,37	0,13
2021	371	СОУС СЛАДКИЙ МОЛОЧНЫЙ	200	0,22	0,00	7,34	30,23	0,04
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	25	1,97	0,25	12,12	58,75	0,00
2008		БАТОН	5	0,02	4,06	0,04	36,81	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	430	22,57	20,15	37,57	421,14	0,46
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	0,60	1,91	4,84	39,38	2,19
2012	35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	180/10	6,72	10,73	23,32	221,75	8,03
2021	92/2	СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	10,86	11,67	37,51	299,17	1,21
2012	304	ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ	180	0,00	0,00	8,88	35,48	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	30	2,28	0,19	15,01	70,86	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,48	0,20	9,45	45,49	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	675	21,94	24,70	99,01	712,13	11,43
Итого								
Полдник								
			215	6,22	5,36	8,58	113,66	1,50
2008	435	КЕФИР	25	1,97	0,25	12,12	58,75	0,00
2008		БАТОН	10	0,04	0,00	5,91	23,78	0,02
2021	231/1	ПОВИДЛО	250	8,23	5,61	26,61	196,19	1,52
Итого								
Ужин								
			180	27,91	9,60	5,79	205,33	0,41
2008	231/1	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ПОЛЬСКИ	50	0,44	3,53	2,41	43,45	0,84
2012	348/1	СОУС ТОМАТНЫЙ	200	0,16	0,07	11,23	49,25	20,00
2021	0108/1	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	25	1,48	0,20	9,45	45,49	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	455	29,99	13,40	28,88	343,52	21,25
Итого								
Всего				83,31	63,98	203,55	1 722,82	36,98

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.