

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

МЕНЮ

10 октября 2025 г.

Ясли 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА	180	5,49	7,34	23,42	182,33	0,62
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,57	3,03	10,51	84,54	0,62
2003		БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,13	0,05	37,35	0,00
			365	10,71	14,70	43,80	351,82	1,24
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
			115	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Обед								
1	137	СЛАЙСЫ СВЕКОЛЬНЫЕ	30	0,45	0,03	2,62	12,49	1,23
	98	СУП С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	6,87	7,25	19,85	176,80	8,66
	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	17,26	5,73	7,41	168,91	12,26
348/1		СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,57	1,66	2,83	28,97	1,45
402		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	8,06	32,24	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
			589	28,67	15,05	63,53	527,96	23,60
Полдник								
414		КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	150	4,23	3,64	18,77	125,75	0,78
214/1		СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	2,93	0,34	18,51	88,93	0,00
			200	7,16	3,98	37,28	214,68	0,78
Ужин								
		ЯБЛОКО	140	0,56	0,56	13,73	65,87	14,02
41		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	80	0,76	1,68	5,63	41,36	1,20
54		ПИРОГ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОСЫПКОЙ	120	6,88	7,70	41,24	261,32	0,08
9/1		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	5,25	21,76	0,04
			520	8,39	9,94	65,85	390,31	15,34
				55,51	43,79	221,94	1 534,61	43,28

Мед. сестра

Кучкина Ю.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ 10 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА	190	6,39	6,92	28,76	203,74	0,89
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,95	3,33	11,08	91,13	0,88
2008		БАТОН	35	2,80	0,35	17,19	83,35	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
Итого			410	13,19	14,75	57,08	415,72	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								
2021	137	СЛАЙСЫ СВЕКОЛЬНЫЕ	50	0,73	0,05	4,26	20,34	2,00
2008	98	СУП С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7,73	9,14	22,68	209,29	9,85
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	170	20,82	8,27	8,83	216,15	15,02
2012	348/1	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,53	3,03	2,78	40,84	1,09
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,72	34,87	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,44	0,28	22,63	106,82	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,27	0,44	20,96	100,84	0,00
Итого			715	36,52	21,21	90,86	729,15	27,96
Полдник								
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5,63	4,84	23,61	161,88	1,04
2021	214/1	СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	2,93	0,34	18,51	88,93	0,00
Итого			250	8,56	5,18	42,12	250,81	1,04
Ужин								
2008		ЯБЛОКО	170	0,68	0,68	16,70	80,07	17,04
2012	41	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	100	0,95	2,12	6,98	51,68	1,50
2021	454	ПИРОГ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОСЫПКОЙ	130	7,57	9,18	43,96	288,57	0,08
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,24	0,00	7,31	30,23	0,05
Итого			580	9,44	11,98	74,95	450,55	18,67
Всего				68,29	53,24	276,49	1 896,07	51,36

Мед сестра

Ю.В. Кучкина

Кучкина Ю.В.