

Утверждаю

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

13 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								
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ БЯЗКАЯ	190	7,07	6,85	30,84	214,06	0,89
2008	433/1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,89	3,29	10,92	89,87	0,67
2008		БАТОН	30	2,38	0,30	14,60	70,79	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,14	0,04	37,53	0,00
Итого			405	13,37	14,58	56,40	412,25	1,36
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	120	0,60	0,12	11,98	52,01	2,42
Итого			120	0,60	0,12	11,98	52,01	2,42
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,88	4,11	3,56	54,99	1,33
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	5,60	5,64	17,18	142,18	8,71
2012	311	СУФЛЕ ИЗ КУР /ПАРОВОЕ/	130	16,66	19,91	9,96	285,95	0,47
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	70	0,62	1,95	2,72	33,40	1,10
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,62	34,48	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,39	0,19	15,69	74,06	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,10	0,41	19,87	95,60	0,00
Итого			687	29,25	32,21	77,60	720,66	11,61
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	210	5,89	5,07	9,75	109,64	1,09
2012	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	5,10	2,96	18,88	123,25	0,02
Итого			250	10,99	8,03	28,63	232,89	1,11
Ужин								
2012	240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	180	20,82	16,12	22,33	317,67	1,77
2021	371	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	70	0,23	0,69	1,13	13,80	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	200	0,00	0,00	7,81	31,22	0,00
Итого			450	21,05	16,81	31,27	362,69	1,77
Всего				75,26	71,75	205,88	1 780,50	18,27

Мед сестра

Кучкина Ю.В.

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

МЕНЮ 13 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								
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	170	5,81	5,75	23,50	169,57	0,62
2008	433/1	КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,60	3,06	9,74	81,82	0,62
2008		БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,34	0,04	39,34	0,00
Итого			355	11,04	13,35	43,10	338,33	1,24
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	120	0,60	0,12	11,98	52,01	2,42
Итого			120	0,60	0,12	11,98	52,01	2,42
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,52	2,46	2,12	32,90	0,80
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	160	5,30	4,25	16,53	126,17	8,40
2012	311	СУФЛЕ ИЗ КУР /ПАРОВОЕ/	100	11,14	13,45	4,09	182,03	0,33
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	60	0,42	2,01	1,97	29,35	0,57
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,64	30,56	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,13	10,56	49,86	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			560	21,64	22,65	59,87	532,45	10,10
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,76	4,11	7,89	88,77	0,88
2012	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ	30	2,95	1,45	12,28	74,40	0,01
Итого			200	7,71	5,56	20,17	163,17	0,89
Ужин								
2012	240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	160	16,14	13,45	16,86	252,94	1,25
2021	371	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,24	0,48	1,68	13,46	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	190	0,00	0,00	4,06	16,25	0,00
Итого			400	16,38	13,93	22,60	282,65	1,25
Всего				57,37	55,61	157,72	1 368,61	15,90

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.