

Утверждаю

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

МЕНЮ 22 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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,55	8,19	28,48	218,49	0,62
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,82	3,25	10,96	89,36	0,68
2008		БАТОН	25	2,02	0,25	12,39	60,05	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,06	4,98	0,06	45,00	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,03
Итого			411	15,77	19,62	51,87	449,30	1,33
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	20/1	САЛАТ ЛУКОВЫЙ С КУКУРУЗКОЙ	50	0,73	2,05	3,75	36,64	1,92
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	6,51	6,68	20,22	171,79	10,12
2021	212/1	ЛАПШЕВНИК С КУРИНЫМ МЯСОМ	150	12,79	10,86	29,10	265,49	0,24
2012	348/1	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,45	0,83	2,34	18,88	0,89
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,78	35,09	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,40	0,28	22,37	105,55	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,63	0,22	10,43	50,20	0,00
Итого			688	25,51	20,92	96,99	683,64	13,17
Полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	200	0,15	0,15	9,08	39,15	1,51
2012	479	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,77	0,91	28,15	139,75	0,08
Итого			250	4,92	1,06	37,23	178,90	1,59
Ужин								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	45	РАГУ ОВОЩНОЕ	190	6,33	7,86	30,91	221,81	22,69
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	7,90	32,17	0,03
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,63	0,22	10,43	50,20	0,00
Итого			455	13,06	12,57	49,51	365,47	22,72
Всего				59,84	54,29	247,08	1 727,15	41,13

Мед. сестра

Кучкина Ю.В.

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

МЕНЮ 22 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,39	8,41	22,62	192,32	0,62
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,47	2,96	9,65	79,92	0,62
2008		БАТОН	20	1,63	0,20	10,02	48,59	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,05	4,13	0,05	37,35	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,37	3,01	0,00	37,08	0,03
Итого			366	13,91	18,71	42,34	395,26	1,27
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	20/1	САЛАТ ЛУКОВЫЙ С КУКУРУЗКОЙ	30	0,65	1,70	3,33	31,41	1,70
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	5,93	8,13	17,88	172,33	8,92
2021	212/1	ЛАПШЕВНИК С КУРИНЫМ МЯСОМ	130	9,93	10,12	20,83	214,05	0,23
2012	348/1	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,57	0,86	2,98	22,28	1,36
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,66	30,64	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,59	0,13	10,45	49,34	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,17	8,30	39,94	0,00
Итого			549	19,97	21,11	71,43	559,99	12,21
Полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	8,08	34,90	1,36
2012	479	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	30	1,56	0,34	8,82	44,52	0,04
Итого			210	1,70	0,48	16,90	79,42	1,40
Ужин								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	45	РАГУ ОВОЩНОЕ	170	5,55	5,48	25,60	175,87	18,79
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,13	0,00	7,93	32,24	0,03
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,17	8,30	39,94	0,00
Итого			410	11,94	10,14	42,10	309,34	18,82
Всего				48,10	50,56	184,25	1 393,85	36,02

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.