

Утверждаю

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

МЕНЮ 23 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								
2021	231/1	ЛЕНИВЫЙ ПИРОГ ИЗ ТВОРОГА	160	19,49	13,85	19,36	279,33	0,28
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,91	3,12	12,29	93,83	0,67
2008		БАТОН	35	2,77	0,35	17,00	82,43	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
Итого			400	26,22	21,47	48,70	493,09	0,95
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 С ФАСОЛЬЮ И ЛУКОМ	50	1,96	1,65	6,33	48,73	2,14
2012	62	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7,35	7,99	21,95	194,07	17,76
2008	181	ПЕРЛОВКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130	4,55	4,52	32,66	189,72	0,00
	277	ПОДЛИВКА КУРИНАЯ	70	5,94	6,17	2,48	89,44	1,16
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,67	34,67	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,03	0,17	13,37	63,09	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,35	0,18	8,63	41,52	0,00
Итого			665	23,18	20,68	94,09	661,24	21,06
Полдник								
2008	435	КЕФИР	220	6,37	5,49	8,79	116,44	1,54
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			250	8,62	8,43	31,11	241,54	1,54
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	180	25,39	9,22	8,13	201,18	0,33
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,54	1,47	2,80	26,89	1,24
2008	441	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,16	0,07	11,06	48,72	20,39
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,35	0,18	8,63	41,52	0,00
Итого			450	27,44	10,94	30,62	318,31	21,96
Всего				86,04	61,64	216,00	1 764,02	47,83

Мед.сестра

Ю.В. Кучкина

Кучкина Ю.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ
23 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								
2021	231/1	ЛЕНИВЫЙ ПИРОГ ИЗ ТВОРОГА	150	15,93	12,93	15,15	240,20	0,19
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,56	2,88	11,50	86,90	0,82
2008		БАТОН	30	2,37	0,30	14,55	70,55	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			365	21,89	20,24	41,24	435,11	0,81
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 С ФАСОЛЬЮ И ЛУКОМ	30	1,86	1,59	5,85	45,86	1,93
2012	62	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	6,53	7,71	19,01	176,21	14,95
2008	181	ПЕРЛОВКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	110	2,73	3,18	19,54	117,73	0,00
	277	ПОДЛИВКА КУРИНАЯ	60	5,62	5,89	2,36	85,14	1,02
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,60	30,41	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,45	0,20	16,13	76,12	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,35	0,18	8,63	41,52	0,00
Итого			569	20,54	18,75	79,12	572,99	17,90
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	4,92	4,24	6,79	89,91	1,19
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			200	7,17	7,18	29,11	215,01	1,19
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	170	23,42	7,30	1,08	148,25	0,32
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,59	0,06	3,28	16,21	1,00
2008	441	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,10	0,04	6,18	27,22	11,43
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,35	0,18	8,63	41,52	0,00
Итого			400	25,46	7,58	19,17	233,20	12,75
Всего				75,64	53,87	180,12	1 506,15	34,97

Мед. сестра

Кучкина Ю.В.