

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

**МЕНЮ**  
1 декабря 2025 г.  
Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                               | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                  |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     |                                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 190                 | СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ                             | 170   | 4,24              | 6,12    | 17,39            | 142,45                                   | 0,63                  |
| 2008                          | 433/1               | КАКАО С МОЛОКОМ                                  | 160   | 3,58              | 3,05    | 10,92            | 86,26                                    | 0,63                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                            | 30    | 2,40              | 0,30    | 14,73            | 71,40                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                 | 5     | 0,03              | 4,44    | 0,04             | 40,28                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                  | 365   | 10,25             | 13,91   | 43,08            | 340,39                                   | 1,26                  |
| 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                          | 43/2                | САЛАТ ЗИМНИЙ                                     | 30    | 0,77              | 1,63    | 5,29             | 38,90                                    | 2,59                  |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ<br>НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 160   | 7,67              | 6,88    | 19,39            | 170,64                                   | 7,40                  |
| 2021                          | 454                 | КУЛЕБЯКА С КУРОЙ                                 | 160   | 12,61             | 13,85   | 42,27            | 344,24                                   | 0,77                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                      | 150   | 0,00              | 0,00    | 7,44             | 29,76                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 20    | 1,58              | 0,13    | 10,42            | 49,19                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 40    | 2,65              | 0,35    | 16,96            | 81,58                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                  | 560   | 25,28             | 22,84   | 101,77           | 714,31                                   | 10,76                 |
| Полдник                       |                     |                                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                 | 170   | 4,82              | 4,16    | 7,98             | 89,85                                    | 0,89                  |
| 2021                          | 214/1               | СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ                                 | 30    | 2,34              | 0,19    | 15,36            | 72,45                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                  | 200   | 7,16              | 4,35    | 23,34            | 162,30                                   | 0,89                  |
| Ужин                          |                     |                                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                           | 130   | 0,53              | 0,53    | 12,87            | 61,73                                    | 13,13                 |
| 2021                          | 231/1               | ПАЛОЧКИ ТВОРОЖНЫЕ                                | 110   | 16,98             | 12,55   | 18,66            | 254,93                                   | 0,21                  |
| 2021                          | 371                 | СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ                           | 30    | 0,28              | 0,69    | 1,96             | 17,19                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                 | 160   | 0,31              | 0,00    | 6,81             | 28,49                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                  | 430   | 18,10             | 13,77   | 40,30            | 362,34                                   | 13,34                 |
| Всего                         |                     |                                                  |       | 61,37             | 54,99   | 219,97           | 1 629,18                                 | 28,57                 |

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.

Утверждаю

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

# МЕНЮ

1 декабря 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                               | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                  |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 190                 | СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ                             | 190   | 5,08              | 6,61    | 24,08            | 177,12                                   | 0,70                  |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                  | 180   | 3,91              | 3,31    | 13,31            | 99,70                                    | 0,68                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                            | 25    | 2,00              | 0,25    | 12,29            | 59,58                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                 | 5     | 0,02              | 3,44    | 0,03             | 31,21                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                  | 400   | 11,01             | 13,61   | 49,71            | 367,61                                   | 1,38                  |
| 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                          | 43/2                | САЛАТ ЗИМНИЙ                                     | 50    | 0,78              | 2,79    | 5,00             | 48,38                                    | 2,37                  |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ<br>НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180   | 11,52             | 8,32    | 28,41            | 235,08                                   | 8,47                  |
| 2021                          | 454                 | КУЛЕБЯКА С КУРОЙ                                 | 200   | 13,05             | 13,70   | 42,50            | 345,51                                   | 0,92                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                      | 180   | 0,00              | 0,00    | 9,20             | 36,78                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 24    | 1,91              | 0,16    | 12,58            | 59,36                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 40    | 2,65              | 0,35    | 16,96            | 81,58                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                  | 674   | 29,91             | 25,32   | 114,65           | 806,69                                   | 11,76                 |
| Полдник                       |                     |                                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                 | 200   | 5,66              | 4,89    | 9,38             | 105,51                                   | 1,05                  |
| 2021                          | 214/1               | СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ                                 | 50    | 2,97              | 0,34    | 18,72            | 90,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                  | 250   | 8,63              | 5,23    | 28,10            | 195,51                                   | 1,05                  |
| Ужин                          |                     |                                                  |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                           | 130   | 0,53              | 0,53    | 12,87            | 61,72                                    | 13,13                 |
| 2021                          | 231/1               | ПАЛОЧКИ ТВОРОЖНЫЕ                                | 150   | 20,78             | 12,22   | 19,39            | 270,15                                   | 0,29                  |
| 2021                          | 371                 | СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ                           | 50    | 0,33              | 1,28    | 1,29             | 21,95                                    | 0,01                  |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                 | 180   | 0,32              | 0,00    | 6,75             | 28,28                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                  | 510   | 21,96             | 14,03   | 40,30            | 382,10                                   | 13,43                 |
| Всего                         |                     |                                                  |       | 72,09             | 58,31   | 244,24           | 1 801,75                                 | 29,94                 |

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.