

Утверждаю

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

МЕНЮ 5 декабря 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								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,49	6,84	27,01	196,31	0,63
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3,73	2,94	12,75	93,20	0,63
2008		БАТОН	25	2,04	0,26	12,55	60,82	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,58	0,04	41,56	0,00
Итого			360	12,29	14,62	52,35	391,89	1,26
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,67	70,34	14,97
Итого			150	0,60	0,60	14,67	70,34	14,97
Обед								
2021	137	ПАЛОЧКИ МОРКОВНЫЕ	30	0,41	0,03	2,14	10,86	0,64
2012	62	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	6,99	7,64	21,68	188,14	16,51
2008	209/1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,22	3,05	20,55	122,52	0,00
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР	50	8,45	10,29	3,03	138,51	0,34
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0,36	1,27	2,01	21,55	0,32
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,53	30,10	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,13	10,59	50,00	0,00
Итого			549	21,04	22,41	67,53	561,68	17,81
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			200	6,72	6,46	22,08	178,80	1,26
Ужин								
2008	40/1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,99	1,18	2,27	25,09	6,90
2021	214/1	СУХАРНИК	130	10,06	12,93	9,73	195,74	0,21
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	9,09	37,35	0,05
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,72	0,36	17,43	83,85	0,00
Итого			420	14,00	14,47	38,52	342,03	7,16
Всего				54,65	58,56	195,15	1 544,74	42,46

Мед. сестра

Кучкина Ю.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 декабря 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	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,92	7,74	33,53	236,21	0,70
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,06	3,18	14,83	104,99	0,68
2008		БАТОН	25	2,03	0,25	12,44	60,28	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
Итого			400	14,06	15,32	60,85	438,98	1,38
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
Итого			150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
Обед								
2021	137	ПАЛОЧКИ МОРКОВНЫЕ	50	0,68	0,05	3,61	18,29	1,08
2012	62	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7,82	8,32	25,20	212,16	19,75
2008	209/1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,54	4,55	28,94	174,96	0,00
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР	70	7,51	8,29	0,25	105,85	0,39
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,54	2,42	2,65	36,67	0,64
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,64	34,53	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,05	0,17	13,48	63,61	0,00
Итого			695	23,14	23,80	82,77	646,07	21,86
Полдник								
2008	435	КЕФИР	220	6,61	0,22	8,81	68,27	2,20
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,29	124,94	0,00
Итого			250	8,86	3,16	31,10	193,21	2,20
Ужин								
2008	40/1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	0,89	4,85	3,69	62,96	6,31
2021	214/1	СУХАРНИК	150	10,90	14,84	14,87	237,07	0,26
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	7,24	29,80	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,37	0,45	21,57	103,78	0,00
Итого			470	15,37	20,14	47,37	433,61	6,61
Всего				62,03	63,02	236,79	1 782,37	47,05

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.