

Утверждаю

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

# МЕНЮ

8 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                       |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 418                 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ВЯЗКАЯ                              | 170   | 5,74              | 5,52    | 22,97            | 165,23                                   | 0,83                  |
| 2008                          | 433/1               | КАКАО С МОЛОКОМ                                              | 160   | 3,56              | 3,04    | 9,84             | 81,81                                    | 0,83                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                                        | 20    | 1,60              | 0,20    | 9,82             | 47,60                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                             | 5     | 0,03              | 4,13    | 0,04             | 37,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 355   | 10,93             | 12,89   | 42,67            | 332,04                                   | 1,26                  |
| 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<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ                          | 30    | 0,52              | 2,46    | 2,12             | 32,90                                    | 0,80                  |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ<br>ГОРОШКОМ НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ | 160   | 6,07              | 4,69    | 17,66            | 137,70                                   | 9,02                  |
| 2012                          | 311                 | СУФЛЕ ИЗ КУР /ПАРОВОЕ/                                       | 100   | 12,06             | 14,30   | 4,36             | 194,45                                   | 0,36                  |
| 2012                          | 355                 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ                                     | 60    | 0,35              | 1,14    | 1,66             | 19,62                                    | 0,51                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                  | 150   | 0,00              | 0,00    | 7,60             | 30,41                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 20    | 1,58              | 0,13    | 10,39            | 49,05                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                  | 40    | 2,70              | 0,36    | 17,26            | 83,04                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 560   | 23,28             | 23,08   | 61,05            | 547,17                                   | 10,69                 |
| Полдник                       |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                             | 170   | 4,80              | 4,14    | 7,94             | 89,42                                    | 0,89                  |
| 2012                          | 117                 | ГРЕНКИ С СЫРОМ                                               | 30    | 2,96              | 1,47    | 12,24            | 74,48                                    | 0,01                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 200   | 7,76              | 5,61    | 20,18            | 163,90                                   | 0,90                  |
| Ужин                          |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 240                 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С<br>МОРКОВЬЮ                              | 160   | 15,54             | 13,13   | 16,19            | 244,89                                   | 1,16                  |
| 2021                          | 371                 | СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ                                       | 50    | 0,22              | 0,44    | 1,76             | 13,09                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА<br>ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО                    | 190   | 0,00              | 0,00    | 3,86             | 15,44                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 400   | 15,76             | 13,57   | 21,81            | 273,42                                   | 1,16                  |
| Всего                         |                     |                                                              |       | 58,33             | 55,27   | 157,69           | 1 368,54                                 | 16,43                 |

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.

Утверждаю

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

# МЕНЮ 8 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                       |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 418                 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ВЯЗКАЯ                              | 190   | 7,03              | 6,81    | 30,50            | 212,21                                   | 0,70                  |
| 2008                          | 433/1               | КАКАО С МОЛОКОМ                                              | 180   | 3,92              | 3,31    | 11,07            | 90,81                                    | 0,68                  |
| 2008                          |                     | БАТОН                                                        | 30    | 2,41              | 0,30    | 14,78            | 71,85                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                             | 5     | 0,02              | 4,05    | 0,04             | 36,74                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 405   | 13,38             | 14,47   | 56,39            | 411,41                                   | 1,38                  |
| 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<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ                          | 50    | 0,88              | 4,14    | 3,58             | 55,33                                    | 1,34                  |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ<br>ГОРОШКОМ НА КУРИНОМ<br>БУЛЬОНЕ | 180   | 6,40              | 6,17    | 18,48            | 155,47                                   | 9,42                  |
| 2012                          | 311                 | СУФЛЕ ИЗ КУР /ПАРОВОЕ/                                       | 130   | 17,86             | 20,82   | 10,27            | 300,30                                   | 0,52                  |
| 2012                          | 355                 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ                                     | 70    | 0,64              | 2,05    | 2,74             | 34,64                                    | 1,14                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                  | 180   | 0,00              | 0,00    | 8,83             | 35,31                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 30    | 2,33              | 0,19    | 15,34            | 72,37                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                  | 47    | 3,19              | 0,42    | 20,42            | 98,26                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 687   | 31,30             | 33,79   | 79,66            | 751,68                                   | 12,42                 |
| Полдник                       |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                             | 210   | 5,94              | 5,11    | 9,82             | 110,48                                   | 1,10                  |
| 2012                          | 117                 | ГРЕНКИ С СЫРОМ                                               | 40    | 5,22              | 3,08    | 19,10            | 125,70                                   | 0,03                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 250   | 11,16             | 8,19    | 28,92            | 236,18                                   | 1,13                  |
| Ужин                          |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 240                 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С<br>МОРКОВЬЮ                              | 180   | 20,14             | 15,72   | 22,09            | 310,48                                   | 1,64                  |
| 2021                          | 371                 | СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ                                       | 70    | 0,25              | 0,80    | 1,18             | 15,25                                    | 0,01                  |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА<br>ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО                    | 200   | 0,00              | 0,00    | 7,61             | 30,45                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 450   | 20,39             | 16,52   | 30,88            | 356,18                                   | 1,65                  |
| Всего                         |                     |                                                              |       | 76,83             | 73,09   | 207,83           | 1 807,46                                 | 19,00                 |

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.