Утверждаю

ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город" пос. Придорожный

/Штерман М.И./

МЕНЮ

10 декабря 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	227/1	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	22,11	16,12	14,88	292,25	0,40
2021	371	СОУС СЛАДКИЙ	30	0,04	0,00	6,35	25,58	0,02
2008	433/1	КАКАО С МОЛОКОМ	190	4,00	3,40	11,18	92,39	0,70
2008		БАТОН	25	2,01	0,25	12,31	59,67	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,21	0,04	38,22	0,00
Итого			**400**	**28,19**	**23,98**	**44,76**	**508,11**	**1,12**
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	150	0,61	0,61	14,83	71,10	15,13
Итого			**150**	**0,61**	**0,61**	**14,83**	**71,10**	**15,13**
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,49	2,75	3,61	41,57	0,78
2012	80	СУП ПОЛЕВОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7,33	7,17	26,51	205,11	9,79
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	150	2,20	5,26	12,81	107,15	5,99
2012	286	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНО-ОВОЩНОМ СОУСЕ	70	8,09	7,90	10,74	146,63	1,56
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,73	34,92	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,89	0,15	12,42	58,60	0,00
Итого			**665**	**20,00**	**23,23**	**74,82**	**593,98**	**18,12**
Полдник								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	9,93	42,88	1,66
2021	214/1	СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	2,93	0,34	18,51	88,93	0,00
Итого			**250**	**3,09**	**0,50**	**28,44**	**131,81**	**1,66**
Ужин								
2012	45	САЛАТ ИЗ ВАРЕНЫХ ОВОЩЕЙ	70	1,46	1,19	10,56	59,21	5,18
2012	215/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,39	14,42	2,97	187,54	0,27
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	7,19	29,50	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,34	0,44	21,38	102,87	0,00
Итого			**450**	**16,38**	**16,05**	**42,10**	**379,12**	**5,49**
Всего				**68,27**	**64,37**	**204,95**	**1 684,12**	**41,52**

Мед.сестра _____ Кучкина Ю.В.

Утверждаю

ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город" пос. Придорожный

/Штерман М.И./

МЕНЮ

10 декабря 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	227/1	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	16,70	13,12	11,63	230,81	0,26
2021	371	СОУС СЛАДКИЙ	20	0,02	0,00	3,36	13,49	0,01
2008	433/1	КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,70	3,15	9,55	82,26	0,64
2008		БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,32	0,04	39,18	0,00
Итого			**355**	**22,05**	**20,79**	**34,40**	**413,34**	**0,91**
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	150	0,61	0,61	14,83	71,12	15,13
Итого			**150**	**0,61**	**0,61**	**14,83**	**71,12**	**15,13**
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,30	1,86	2,05	26,48	0,47
2012	80	СУП ПОЛЕВОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	6,80	8,05	21,27	189,44	8,06
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	1,86	5,18	10,88	97,48	5,09
2012	286	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНО-ОВОЩНОМ СОУСЕ	50	6,30	6,44	3,95	99,04	0,85
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,84	31,33	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
Итого			**539**	**16,79**	**21,65**	**56,03**	**491,13**	**14,47**
Полдник								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	180	0,16	0,16	8,89	38,61	1,61
2021	214/1	СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	2,93	0,34	18,51	88,93	0,00
Итого			**230**	**3,09**	**0,50**	**27,40**	**127,54**	**1,61**
Ужин								
2012	45	САЛАТ ИЗ ВАРЕНЫХ ОВОЩЕЙ	70	1,18	1,59	8,39	52,88	4,09
2012	215/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,66	12,05	1,78	158,42	0,14
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0,00	7,27	29,71	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,02	0,27	12,92	62,16	0,00
Итого			**400**	**14,02**	**13,91**	**30,36**	**303,17**	**4,27**
Всего				**56,56**	**57,46**	**163,02**	**1 406,30**	**36,39**

Мед.сестра _____ Кучкина Ю.В.