

Утверждаю

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

МЕНЮ 11 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								
			170	5,88	6,01	18,63	152,83	0,64
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	160	3,74	2,97	11,13	87,10	0,64
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	30	2,44	0,31	14,98	72,59	0,00
2008		БАТОН	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	365	12,09	13,42	44,78	349,92	1,28
Итого								
II Завтрак								
			115	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Итого								
Обед								
			30	0,57	2,51	2,97	36,93	1,52
2021	20/1	САЛАТ ЛУКОВЫЙ С КУКУРУЗКОЙ						
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА	160/7	5,99	5,74	13,41	133,58	11,32
2008	88	КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО						
		СМЕТАНОЙ	120	2,92	3,28	20,83	124,79	10,24
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ						
		КУРЫ ТУШЕНЫЕ С ОВОЩАМИ И	60	5,27	7,10	2,31	94,55	1,12
	277	ТОМАТАМИ						
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
			25	1,95	0,16	12,80	60,39	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,18	8,69	41,81	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	572	18,06	18,97	68,75	523,01	24,20
Итого								
Полдник								
			170	4,94	4,26	6,82	90,37	1,19
2008	435	КЕФИР	30	2,66	0,58	15,17	76,59	0,06
2012	479	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	200	7,60	4,84	21,99	166,96	1,25
Итого								
Ужин								
			200	23,30	5,96	5,58	153,88	2,75
2008	231/1	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ						
		С ОВОЩАМИ	180	0,21	0,15	8,80	39,84	13,07
2008	441	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С						
		ЯБЛОКОМ	20	1,36	0,18	8,69	41,81	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	400	24,87	6,29	23,07	235,53	15,82
Итого								
Всего								
				63,20	43,64	170,07	1 325,26	44,87

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ 11 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								
			190	6,88	7,34	23,06	186,57	0,71
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	180	4,07	3,22	12,84	97,54	0,69
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	35	2,84	0,35	17,40	84,37	0,00
2008		БАТОН	5	0,03	4,17	0,04	37,80	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	410	13,82	15,08	53,34	406,28	1,40
Итого								
II Завтрак								
			115	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Итого								
Обед								
			50	0,63	2,84	3,36	41,73	1,71
2021	20/1	САЛАТ ЛУКОВЫЙ С КУКУРУЗКОЙ	180/10	7,35	8,72	21,03	198,02	15,58
2008	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	3,63	4,34	25,72	156,89	12,63
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	5,99	7,99	3,35	109,59	1,36
	277	КУРЫ ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТАМИ	180	0,00	0,00	8,78	35,09	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	45	3,47	0,28	22,82	107,72	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,18	8,69	41,81	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	705	22,43	24,35	93,75	690,85	31,28
Итого								
Полдник								
			200	5,82	5,02	8,03	106,36	1,40
2008	435	КЕФИР	50	4,40	0,96	25,21	127,10	0,11
2012	479	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	250	10,22	5,98	33,24	233,46	1,51
Итого								
Ужин								
			220	26,97	6,58	6,19	174,05	3,12
2008	231/1	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ	200	0,31	0,21	14,61	65,68	22,08
2008	441	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ЯБЛОКОМ	30	2,01	0,27	12,87	61,92	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	450	29,29	7,06	33,67	301,65	25,20
Итого								
Всего								
				76,34	52,59	225,48	1 682,08	61,71

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.