

Утверждаю

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

МЕНЮ 3 февраля 2026 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	7,85	7,53	27,68	210,65	0,69
2012	94	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	3,53	2,81	11,13	84,80	0,66
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	25	1,99	0,25	12,21	59,20	0,00
2008		БАТОН	5	0,03	4,17	0,04	37,80	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	420	13,40	14,76	51,06	392,45	1,35
Итого								
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	120	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
			120	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Итого								
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ ТЕРТОЙ МОРКОВИ	50	0,59	2,34	3,15	36,58	0,94
2021	92	СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7,66	9,44	23,28	213,18	8,09
2008	306/1	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ	200	9,73	12,09	17,66	220,73	32,65
2008	396	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,11	0,11	11,32	47,27	1,08
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,19	15,34	72,38	0,00
			650	20,42	24,17	70,75	590,14	42,76
Итого								
Полдник								
2012	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ	30	2,56	1,04	11,84	67,28	0,01
2008	402	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	220	0,01	0,00	17,91	71,62	0,00
			250	2,57	1,04	29,75	138,90	0,01
Итого								
Ужин								
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,96	4,49	3,89	60,09	3,53
2012	212	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ, ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	110	6,56	5,76	32,62	209,15	0,02
2021	0108/1	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,17	0,07	11,18	49,22	20,64
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,38	0,45	21,63	104,07	0,00
			450	16,03	15,26	69,59	483,83	24,19
Итого								
Всего								
				53,00	55,35	232,63	1 655,16	70,63

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ 3 февраля 2026 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								
2012	94	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	190	7,85	7,53	27,68	210,65	0,69
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,53	2,81	11,13	84,80	0,66
2008		БАТОН	25	1,99	0,25	12,21	59,20	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,17	0,04	37,80	0,00
Итого			420	13,40	14,76	51,06	392,45	1,35
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	120	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Итого			120	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ ТЕРТОЙ МОРКОВИ	50	0,59	2,34	3,15	36,58	0,94
2021	92	СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7,66	9,44	23,28	213,18	8,09
2008	306/1	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ	200	9,73	12,09	17,66	220,73	32,65
2008	396	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,11	0,11	11,32	47,27	1,08
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,33	0,19	15,34	72,38	0,00
Итого			650	20,42	24,17	70,75	590,14	42,76
Полдник								
2012	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ	30	2,56	1,04	11,84	67,28	0,01
2008	402	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	220	0,01	0,00	17,91	71,62	0,00
Итого			250	2,57	1,04	29,75	138,90	0,01
Ужин								
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,96	4,49	3,89	60,09	3,53
2012	212	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ, ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	110	6,56	5,76	32,62	209,15	0,02
2021	0108/1	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,17	0,07	11,18	49,22	20,64
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,38	0,45	21,63	104,07	0,00
Итого			450	16,03	15,26	69,59	483,83	24,19
Всего				53,00	55,35	232,63	1 655,16	70,63

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.