

Утверждаю

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

МЕНЮ
5 февраля 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	5,67	5,31	29,89	190,32	0,29
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	7,67	31,47	0,04
2008		БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,58	0,03	32,47	0,00
Итого			420	7,90	9,14	49,87	313,76	0,33
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Итого			115	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Обед								
2012	35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0,59	2,17	4,60	40,64	2,09
2021	92/2	СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	6,87	11,01	23,33	224,66	8,04
2012	304	ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ	200	10,87	11,98	35,83	295,08	1,29
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,22	36,90	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,40	0,19	15,75	74,35	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			675	22,39	25,57	99,33	722,62	11,42
Полдник								
2008	435	КЕФИР	215	6,24	5,38	8,60	114,01	1,51
2008		БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2021	231/1	ПОВИДЛО	15	0,05	0,00	8,11	32,65	0,02
Итого			255	8,29	5,63	28,99	206,16	1,53
Ужин								
2008	231/1	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ПОЛЬСКИ	180	28,33	10,04	6,26	213,07	0,29
2012	348/1	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,51	4,07	2,72	49,68	0,92
2021	0108/1	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,17	0,07	11,67	51,31	20,93
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			455	30,67	14,40	31,25	365,05	22,14
Всего				69,83	54,86	220,92	1 657,43	37,74

Мед.сестра

Ю.В. Кучкина

Кучкина Ю.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ
5 февраля 2026 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								
			170	6,52	7,01	27,17	198,71	0,63
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	170	0,18	0,00	6,83	28,04	0,04
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2008		БАТОН	20	0,03	4,40	0,04	39,87	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	8,33	11,61	43,86	314,22	0,67
Итого			375	8,33	11,61	43,86	314,22	0,67
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Итого			115	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Обед								
2012	35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	30	0,42	1,40	4,03	30,94	1,79
2021	92/2	СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/8	6,02	8,64	21,15	190,54	7,66
2012	304	ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ	160	8,41	9,91	23,77	218,41	1,24
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			548	17,70	20,25	75,21	559,00	10,69
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	4,93	4,25	6,80	90,10	1,19
2008		БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2021	231/1	ПОВИДЛО	10	0,04	0,00	6,40	25,76	0,02
Итого			200	6,57	4,45	23,02	163,46	1,21
Ужин								
2008	231/1	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ПОЛЬСКИ	180	26,26	8,72	2,59	178,36	0,32
2012	348/1	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,49	1,34	2,64	24,65	0,80
2021	0108/1	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,11	0,05	6,72	29,81	13,32
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			400	28,18	10,29	20,43	273,61	14,44
Всего				61,36	46,72	174,00	1 360,13	29,33

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.