

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
11 февраля 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	227/1	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	15,76	12,91	11,51	224,50	0,24
2021	371	СОУС СЛАДКИЙ	20	0,02	0,00	3,20	12,88	0,01
2008	433/1	КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,61	3,06	9,56	81,14	0,62
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
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>21,02</b>	<b>20,30</b>	<b>34,13</b>	<b>403,52</b>	<b>0,87</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,71	70,54	15,01
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,71</b>	<b>70,54</b>	<b>15,01</b>
<b>Обед</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,34	1,97	2,29	28,55	0,54
2012	80	СУП ПОЛЕВОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	6,31	7,84	19,85	179,60	7,54
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	1,87	5,45	10,90	99,87	5,10
2012	286	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНО-ОВОЩНОМ СОУСЕ	50	6,02	6,25	4,10	96,86	0,84
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
<b>Итого</b>			<b>539</b>	<b>16,07</b>	<b>21,63</b>	<b>54,92</b>	<b>483,20</b>	<b>14,02</b>
<b>Полдник</b>								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	180	0,16	0,16	8,60	37,40	1,58
2021	214/1	СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	2,93	0,34	18,51	88,93	0,00
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>3,09</b>	<b>0,50</b>	<b>27,11</b>	<b>126,33</b>	<b>1,58</b>
<b>Ужин</b>								
2012	45	САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ	70	1,18	1,67	8,07	52,01	3,90
2012	215/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,63	12,16	1,72	158,93	0,13
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,17	0,00	7,15	29,25	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>13,97</b>	<b>14,09</b>	<b>29,66</b>	<b>301,38</b>	<b>4,07</b>
<b>Всего</b>				<b>54,75</b>	<b>57,12</b>	<b>160,53</b>	<b>1 384,97</b>	<b>35,55</b>

Мед. сестра

*Ю. В. Кучкина*

Кучкина Ю. В.

Ужин

Утверждаю

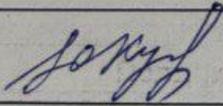
ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город пос. Придорожный  
Штерман М.И./

**МЕНЮ**  
11 февраля 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
			150	18,57	14,24	14,06	257,97	0,37
2008	227/1	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	18,57	14,24	14,06	257,97	0,37
2021	371	СОУС СЛАДКИЙ	30	0,04	0,00	6,20	24,95	0,02
2008	433/1	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,88	3,29	10,97	89,98	0,67
2008		БАТОН	25	1,99	0,25	12,21	59,16	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	4,07	0,04	36,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>24,50</b>	<b>21,85</b>	<b>43,48</b>	<b>468,94</b>	<b>1,66</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	150	0,49	0,49	12,09	57,97	12,33
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,49</b>	<b>0,49</b>	<b>12,09</b>	<b>57,97</b>	<b>12,33</b>
<b>Обед</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,54	2,74	3,83	42,64	0,86
2012	80	СУП ПОЛЕВОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	6,81	6,57	24,66	189,52	8,92
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	150	2,19	5,13	12,79	106,02	5,98
2012	286	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНО-ОВОЩНОМ СОУСЕ	70	7,61	7,42	10,52	139,77	1,54
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,69	34,74	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,96	0,16	12,88	60,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>665</b>	<b>19,11</b>	<b>22,02</b>	<b>73,37</b>	<b>573,48</b>	<b>17,30</b>
<b>Полдник</b>								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	200	0,14	0,14	9,20	39,39	1,35
2021	214/1	СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	2,95	0,34	18,60	89,36	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>3,09</b>	<b>0,48</b>	<b>27,80</b>	<b>128,75</b>	<b>1,35</b>
<b>Ужин</b>								
2012	45	САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ	70	1,36	1,11	9,79	55,03	4,78
2012	215/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,33	14,25	2,89	185,51	0,26
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	7,19	29,51	0,04
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,34	0,44	21,39	102,91	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>16,22</b>	<b>15,80</b>	<b>41,26</b>	<b>372,96</b>	<b>5,08</b>
<b>Всего</b>				<b>63,41</b>	<b>60,64</b>	<b>198,00</b>	<b>1 602,10</b>	<b>37,42</b>

Мед.сестра



Кучкина Ю.В.