

Утверждаю

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



МЕНЮ

12 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 | | | | | | | | |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ | 170 | 5,81 | 5,76 | 18,73 | 150,76 | 0,82 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 160 | 3,60 | 2,91 | 10,50 | 83,42 | 0,62 |
| 2008 | | БАТОН | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 |
| Итого | | | 365 | 11,84 | 13,10 | 44,00 | 342,98 | 1,24 |
| 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 | | | | | | | | |
| 2021 | 20/1 | САЛАТ ЛУКОВЫЙ С КУКУРУЗКОЙ | 30 | 0,63 | 2,24 | 3,27 | 35,94 | 1,67 |
| 2008 | 88 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 160/7 | 6,25 | 5,54 | 13,21 | 131,97 | 11,17 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,71 | 3,05 | 19,22 | 115,41 | 9,44 |
| | 277 | КУРЫ ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТАМИ | 60 | 5,42 | 6,99 | 2,54 | 95,02 | 1,23 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,00 | 0,00 | 7,53 | 30,10 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,91 | 0,16 | 12,55 | 59,21 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 |
| Итого | | | 572 | 18,24 | 18,16 | 66,80 | 508,44 | 23,41 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 170 | 4,93 | 4,25 | 6,80 | 90,10 | 1,19 |
| 2012 | 479 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 30 | 2,62 | 0,57 | 14,90 | 75,21 | 0,06 |
| Итого | | | 200 | 7,55 | 4,82 | 21,70 | 165,31 | 1,25 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 231/1 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ | 200 | 23,44 | 5,96 | 6,07 | 156,52 | 2,98 |
| 2008 | 441 | ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ЯБЛОКОМ | 180 | 0,20 | 0,15 | 8,65 | 39,04 | 12,17 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 |
| Итого | | | 400 | 24,96 | 6,29 | 23,20 | 236,35 | 15,15 |
| Всего | | | | 63,17 | 42,49 | 167,18 | 1 302,92 | 43,37 |

Мед.сестра

Ю.В. Кучкина

Кучкина Ю.В.

Утверждаю



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

МЕНЮ
12 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ | 190 | 6,62 | 7,24 | 22,33 | 181,71 | 0,69 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 180 | 3,91 | 3,14 | 12,57 | 95,10 | 0,67 |
| 2008 | | БАТОН | 35 | 2,77 | 0,35 | 17,00 | 82,41 | 0,00 |
| 2012 | | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,20 | 0,04 | 38,07 | 0,60 |
| Итого | | | 410 | 13,33 | 14,93 | 51,94 | 397,29 | 1,36 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ | 120 | 0,60 | 0,12 | 11,98 | 52,01 | 2,42 |
| Итого | | | 120 | 0,60 | 0,12 | 11,98 | 52,01 | 2,42 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2021 | 20/1 | САЛАТ ЛУКОВЫЙ С КУКУРУЗКОЙ | 50 | 0,65 | 2,84 | 3,46 | 42,24 | 1,77 |
| 2008 | 88 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10 | 7,18 | 8,53 | 19,76 | 189,66 | 14,96 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,38 | 4,32 | 23,83 | 148,09 | 11,67 |
| | 277 | КУРЫ ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТАМИ | 70 | 5,99 | 8,02 | 3,28 | 109,47 | 1,26 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 36,76 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,49 | 0,28 | 22,93 | 108,22 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,35 | 0,18 | 8,68 | 41,74 | 0,00 |
| Итого | | | 705 | 22,04 | 24,17 | 91,14 | 676,18 | 29,66 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 200 | 5,81 | 5,01 | 8,01 | 106,17 | 1,40 |
| 2012 | 479 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 4,31 | 0,94 | 24,61 | 124,04 | 0,10 |
| Итого | | | 250 | 10,12 | 5,95 | 32,62 | 230,21 | 1,50 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 231/1 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ | 220 | 21,07 | 6,37 | 6,38 | 153,90 | 3,04 |
| 2008 | 441 | ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ЯБЛОКОМ | 200 | 0,30 | 0,20 | 14,79 | 66,26 | 22,12 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,03 | 0,27 | 13,02 | 62,65 | 0,00 |
| Итого | | | 450 | 23,40 | 6,84 | 34,19 | 282,81 | 25,16 |
| Всего | | | | 69,49 | 52,01 | 221,87 | 1 638,50 | 60,10 |

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.