

дорожный
рман М.И./

Утверждаю

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

МЕНЮ
19 февраля 2026 г.

Если 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								
			150	17,08	13,81	15,04	252,12	0,20
2021	231/1	ЛЕНИВЫЙ ПИРОГ ИЗ ТВОРОГА	180	3,65	2,91	12,29	90,75	0,82
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2008		БАТОН	5	0,03	4,50	0,04	40,80	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	365	23,16	21,52	42,10	455,07	0,82
Итого								
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		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,31	1,81	1,18	22,62	0,83
2012	62	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	6,51	7,82	18,92	177,12	15,08
2008	181	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	110	3,65	3,86	16,48	115,12	0,00
	277	ПОДЛИВКА КУРИНАЯ	60	5,43	6,11	2,41	86,58	1,04
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,92	31,66	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008			569	19,51	19,97	70,44	544,94	16,95
Итого								
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	4,93	4,25	6,80	90,10	1,19
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2008			200	7,18	7,19	29,12	215,20	1,19
Итого								
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	170	23,79	7,93	1,10	155,52	0,32
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,59	0,05	3,21	16,01	1,09
2008	441	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,09	0,04	6,56	28,63	10,91
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008			400	25,79	8,20	19,35	240,95	12,32
Итого								
Всего				76,22	57,00	172,49	1 506,00	33,60

Мед.сестра _____

Ю.В. Кучкина

Кучкина Ю.В.

ITU

Утверждаю

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



МЕНЮ
19 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								
			160	20,28	14,42	19,29	287,42	0,29
2021	231/1	ЛЕНИВЫЙ ПИРОГ ИЗ ТВОРОГА	160	20,28	14,42	19,29	287,42	0,29
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,85	3,09	12,14	92,66	0,66
2008		БАТОН	35	2,78	0,35	17,07	82,75	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
Итого			400	26,96	22,01	48,55	500,33	0,95
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		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,44	2,05	1,94	28,60	1,24
2012	62	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7,30	8,84	21,49	200,18	17,39
2008	181	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130	5,97	5,15	26,97	177,87	0,00
	277	ПОДЛИВКА КУРИНАЯ	70	6,02	6,79	2,60	95,99	1,22
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,74	34,95	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,03	0,17	13,36	63,06	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,29	0,17	8,26	39,76	0,00
Итого			665	23,05	23,17	83,36	640,41	19,84
Полдник								
2008	435	КЕФИР	220	6,26	5,40	8,64	114,48	1,51
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,23	2,91	22,12	123,97	0,00
Итого			250	8,49	8,31	30,76	238,45	1,51
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	180	19,73	9,52	7,99	184,98	0,27
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,57	2,03	2,93	32,71	1,30
2008	441	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,16	0,07	11,05	48,51	19,69
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,29	0,17	8,26	39,76	0,00
Итого			450	21,75	11,79	30,23	305,96	21,26
Всего				80,83	65,40	204,38	1 734,99	45,89

Мед.сестра Ю.В. Кучкина Кучкина Ю.В.