

дорожный
рман М.И./

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 февраля 2026 г.

Ясли 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА	180	5,55	7,35	24,21	185,82	0,62
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	100	3,81	3,06	10,53	85,01	0,62
2008		БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,13	0,05	37,35	0,00
Итого			365	10,81	14,74	44,61	355,78	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	137	СЛАЙСЫ СВЕКОЛЬНЫЕ	30	0,45	0,03	2,63	12,53	1,23
2008	98	СУП С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	7,13	8,20	19,57	185,50	8,55
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	18,07	6,33	7,12	177,43	12,70
2012	348/1	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,54	1,98	2,76	31,38	1,27
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	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			589	29,71	16,92	62,58	546,35	23,75
Полдник								
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	150	4,23	3,64	18,65	125,24	0,78
2021	214/1	СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	2,93	0,34	18,51	88,93	0,00
Итого			200	7,16	3,98	37,16	214,17	0,78
Ужин								
2008		ЯБЛОКО	140	0,56	0,56	13,72	65,80	14,00
2012	41	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	80	0,76	2,00	5,96	45,55	1,20
2021	454	ПИРОГ ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА С ПОСЫПКОЙ	120	6,91	9,01	40,23	269,35	0,08
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,17	0,00	5,21	21,51	0,04
Итого			520	8,40	11,57	65,12	402,21	15,32
Всего				56,66	47,33	220,95	1 568,35	43,41

Мед.сестра

Ю.В. Кучкина

Кучкина Ю.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 февраля 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вит-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
			190	6,19	6,13	27,35	190,19	0,88
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА						
			180	3,85	3,26	10,37	87,27	0,66
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ						
			35	2,82	0,35	17,33	84,02	0,00
2008		БАТОН						
			5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)						
			410	12,91	13,89	55,10	398,98	1,34
Итого								
II Завтрак								
			115	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ						
			115	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Итого								
Обед								
			50	0,64	0,04	3,78	18,04	1,77
2021	137	СЛАЙСЫ СВЕКОЛЬНЫЕ						
			180/10	7,98	9,50	19,59	200,35	9,18
2008	98	СУП С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ						
			170	17,87	6,97	8,39	187,33	12,76
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ						
			30	0,45	2,90	2,42	37,92	0,94
2012	348/1	СОУС ТОМАТНЫЙ						
			180	0,00	0,00	7,68	30,71	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ						
			45	3,41	0,28	22,45	105,95	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ						
			50	3,43	0,46	21,95	105,61	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ						
			715	33,78	20,15	86,26	685,91	24,65
Итого								
Полдник								
			200	5,52	4,75	19,30	143,36	1,02
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ						
			50	2,97	0,34	18,69	89,85	0,00
2021	214/1	СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ						
			250	8,49	5,09	37,99	233,21	1,02
Итого								
Ужин								
			170	0,48	0,48	11,67	55,97	11,91
2008		ЯБЛОКО						
			100	0,72	1,94	5,55	43,24	1,14
2012	41	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ						
			130	7,16	8,23	41,49	268,41	0,08
2021	454	ПИРОГ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОСЫПКОЙ						
			180	0,23	0,00	6,51	26,94	0,05
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ						
			580	8,59	10,65	65,22	394,56	13,18
Итого								
Всего				64,35	49,90	256,05	1 762,50	42,51

Мед. сестра

Ю.В. Кучкина

Кучкина Ю.В.