

Утверждаю

Руководитель учреждения  
ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город, пос. Придорожный  
Рожнова А.В./

# **МЕНЮ** 8 октября 2026 г. Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                                     | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                  |                                                        |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                  |                                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189              | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ                                  | 170   | 5,88              | 6,56    | 23,97            | 179,26                                   | 0,57                  |
| 2012                          | 394              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                          | 160   | 2,70              | 2,18    | 9,52             | 69,16                                    | 0,51                  |
| 2008                          |                  | БАТОН                                                  | 20    | 1,60              | 0,20    | 9,82             | 47,60                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13               | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                       | 5     | 0,03              | 4,24    | 0,04             | 38,41                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                  |                                                        | 355   | 10,21             | 13,18   | 43,35            | 334,43                                   | 1,08                  |
| II Завтрак                    |                  |                                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442              | СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ                                   | 115   | 0,58              | 0,12    | 11,63            | 49,51                                    | 2,30                  |
| Итого                         |                  |                                                        | 115   | 0,58              | 0,12    | 11,63            | 49,51                                    | 2,30                  |
| Обед                          |                  |                                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40/1             | САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С КВАШЕНОЙ<br>КАПУСТОЙ                | 30    | 0,45              | 1,11    | 2,27             | 20,98                                    | 1,62                  |
| 2008                          | 88               | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА<br>КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 160/9 | 5,90              | 5,98    | 14,97            | 142,20                                   | 13,81                 |
| 2008                          | 260              | АЗУ ПО ТАТАРСКИ С КУРИНЫМ<br>МЯСОМ                     | 160   | 8,37              | 9,08    | 26,08            | 220,33                                   | 12,89                 |
| 2021                          | 372/1            | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                                 | 150   | 0,13              | 0,13    | 11,04            | 46,67                                    | 1,34                  |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 30    | 2,29              | 0,19    | 15,05            | 71,05                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                  |                                                        | 539   | 17,14             | 16,49   | 69,41            | 501,23                                   | 29,66                 |
| Полдник                       |                  |                                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435              | КЕФИР                                                  | 170   | 4,93              | 4,25    | 6,80             | 90,10                                    | 1,19                  |
| 2021                          | 214/1            | СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ                                       | 30    | 1,86              | 0,23    | 11,76            | 56,54                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                  |                                                        | 200   | 6,79              | 4,48    | 18,56            | 146,64                                   | 1,19                  |
| Ужин                          |                  |                                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 231/1            | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С<br>ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ       | 200   | 21,59             | 6,41    | 6,11             | 153,79                                   | 2,28                  |
| 2008                          | 441              | ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                              | 180   | 0,10              | 0,04    | 6,36             | 28,06                                    | 11,88                 |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                            | 20    | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                  |                                                        | 400   | 23,01             | 6,63    | 20,95            | 222,64                                   | 14,16                 |
| Всего                         |                  |                                                        |       | 57,73             | 40,90   | 163,90           | 1 254,45                                 | 48,39                 |

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.

Утверждаю

Руководитель учреждения  
ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город" пос. Придорожный  
Рожнова А.В./

# МЕНЮ 8 октября 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                                     | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                  |                                                        |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                  |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189              | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ                                  | 190    | 5,56              | 6,98    | 20,88            | 169,32                                   | 0,62                  |
| 2012                          | 394              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                          | 180    | 3,53              | 2,91    | 10,87            | 84,51                                    | 0,65                  |
| 2008                          |                  | БАТОН                                                  | 34     | 2,71              | 0,34    | 16,63            | 80,60                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13               | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                       | 6      | 0,03              | 4,58    | 0,04             | 41,53                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                  |                                                        | 410    | 11,83             | 14,81   | 48,42            | 375,96                                   | 1,27                  |
| 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                          |                  |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40/1             | САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С КВАШЕНОЙ<br>КАПУСТОЙ                | 50     | 0,77              | 2,27    | 3,83             | 39,00                                    | 2,73                  |
| 2008                          | 88               | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА<br>КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10 | 8,10              | 6,70    | 21,97            | 186,36                                   | 16,14                 |
| 2008                          | 260              | АЗУ ПО ТАТАРСКИ С КУРИНЫМ<br>МЯСОМ                     | 200    | 8,49              | 10,75   | 25,51            | 233,46                                   | 12,44                 |
| 2021                          | 372/1            | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                                 | 180    | 0,11              | 0,11    | 11,51            | 48,11                                    | 1,12                  |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 44     | 3,37              | 0,27    | 22,16            | 104,57                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                            | 25     | 1,67              | 0,22    | 10,71            | 51,52                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                  |                                                        | 689    | 22,51             | 20,32   | 95,69            | 663,02                                   | 32,43                 |
| Полдник                       |                  |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435              | КЕФИР                                                  | 200    | 5,80              | 5,00    | 8,00             | 106,03                                   | 1,40                  |
| 2021                          | 214/1            | СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ                                       | 50     | 2,97              | 0,34    | 18,67            | 89,68                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                  |                                                        | 250    | 8,77              | 5,34    | 26,67            | 195,71                                   | 1,40                  |
| Ужин                          |                  |                                                        |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 231/1            | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С<br>ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ       | 225    | 22,80             | 8,06    | 6,75             | 175,11                                   | 2,20                  |
| 2008                          | 441              | ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                              | 200    | 0,17              | 0,07    | 11,30            | 49,83                                    | 21,05                 |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                            | 25     | 1,67              | 0,22    | 10,71            | 51,52                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                  |                                                        | 450    | 24,64             | 8,35    | 28,76            | 276,46                                   | 23,25                 |
| Всего                         |                  |                                                        |        | 68,33             | 48,94   | 211,02           | 1 560,99                                 | 60,67                 |

Мед.сестра

Кучкина Ю.В.