

Утверждаю

Методист
ГБОУ СОШ № 10 Отд. "Золотая рыбка"
Кузнецова Л.Г./



МЕНЮ

20 мая 2026 г.

САД

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,4	6,8	13,8	130	0,4
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,8	4,1	10,2	93	0,7
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			360	9,5	11,8	39,4	302	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,5	0,1	1,8	12	12,1
2012	57	БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	4	4,6	14,3	116	12,8
2008	299	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	200	13,2	18,7	18,9	295	9,4
2008	411	КИСЕЛЬ	180			16,4	66	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80	0
2008	481	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
Итого			685	22,6	23,9	83,3	640	34,3
Полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150	5	7,3	52,4	294	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		5,2	21	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	82	0,3	0,3	8	39	8,2
Итого			442	7,7	10,5	87,9	479	8,3
Всего				40,3	46,3	220,5	1464	45,7

бухгалтер _____ Попкова М.В.

калькулятор Мокрушина Ю.А. Мокрушина Ю.А.

повар Гусева Н.В., Подгорнова С.Ю. Гусева Н.В., Подгорнова С.Ю.

Утверждаю



Методист

ГБОУ СОШ №10 ОГД №1 «Золотая рыбка»
Детский сад /Кузнецова Л.Г./

МЕНЮ

20 мая 2026 г.

ЯСЛИ

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	130	3,2	6,6	12,2	121	0,4
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	4,1	14,9	112	0,7
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			330	8,6	11,3	37,4	285	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	9,9
2012	57	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	3,6	4,5	11,8	104	11,6
2008	299	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	180	12,1	17,9	19,5	287	9,7
2008	411	КИСЕЛЬ	180			16,4	66	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2008	481	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			645	20,3	23	76,5	597	31,2
Полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130	2,7	7,3	29,3	194	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		6,7	27	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	82	0,3	0,3	8	39	8,2
Итого			412	4,6	9,6	58,9	343	8,3
Всего				34	44	182,7	1268	42,6

бухгалтер _____ Попкова М.В.

калькулятор Мокр. Мокрушина Ю.А.

повар Гусева Гусева Н.В., Подгорнова С.Ю.