

Утверждаю

руководитель центра

МОУ "Образовательный комплекс №3"

/Холопова Н.Н./

МЕНЮ
1 ноября 2025 г.
Сад 10 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	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5					0
2010	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	4,7	2,9	27,2	155	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,7	3,9	21,3	139	0,7
2008		БАТОН	50					0
Итого			440	9,4	6,8	48,5	294	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2010	6/252	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ	200	8	8,1	11	150	7,4
2010	55	ГУЛЯШ	30/60	9	9,9	1,6	132	0,4
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	0,7	35	168	0
2012	375	ШИПОВНИК	180	0,3	0,1	23,8	99	52
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					0
Итого			660	22,7	18,8	71,4	549	59,8
Полдник								
2010	43	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100/20	10,8	9,2	3,2	139	1
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		14,8	59	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ЯБЛОКО	70	0,3	0,3	6,9	33	7
Итого			390	12,7	11,5	39,8	314	8
Всего				45,3	37,2	169,6	1200	71,1

Утверждаю

руководитель центра
МОУ "Образовательный комплекс №3"
/Холопова Н.Н./



МЕНЮ
31 октября 2025 г.
Сад 10 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	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5					0
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,2	4,3	23,8	159	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,7	3,9	21,3	139	0,7
2008		БАТОН	50					0
Итого			440	10,9	8,2	45,1	298	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2010	7/17	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200/30	7,1	7,2	8,2	127	10,16
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	5	2,1	30,3	161	14,3
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	19,7	83	61,8
2010	56	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/60	18,1	13,1	3,5	232	13,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					0
Итого			770	30,6	22,6	61,7	603	99,66
Полдник								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,2	10,1	7	124	4,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,9	40	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
Итого			375	1,7	10,5	26,2	209	14
Всего				43,7	41,4	143,1	1153	116,96

Утверждаю

руководитель центра
МОУ "Образовательный комплекс №3"
Холодова Н.Н./



МЕНЮ 30 октября 2025 г.

Сад 10 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	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5					0
2010	37	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,5	7,7	24,3	190	1,3
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,2	3,3	22,8	138	0,7
2008		БАТОН	50					0
Итого			440	9,7	11	47,1	328	2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2017	131/3	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	8,1	3,1	14,5	118	7,35
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	0,2	15,2	78	32,2
2010	59	ШНИЦЕЛИ	60	10,1	9,7	11,6	173	0,2
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,3	0,1	25,8	106	200,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					0
Итого			630	22	13,1	67,1	475	239,85
Полдник								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/8	13,3	11,1	21,5	250	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		14,8	59	0
Итого			288	13,4	11,1	36,3	309	0,2
Всего				45,6	35,3	160,4	1155	244,05

Утверждаю

руководитель центра
МОУ "Образовательный комплекс №3"
Хологова Н.Н./

МЕНЮ
29 октября 2025 г.
Сад 10 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	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5					0
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	5,8	3,1	31	176	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,1	15,1	103	0,6
2008		БАТОН	50					0
Итого			435	9,5	6,2	46,1	279	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2010	8/17	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/40	7,5	7,4	15,2	158	6,42
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,9	2,4	4	41	0,2
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,4	10,1	19	182	17,6
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	180			24,8	100	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					0
Итого			670	11,8	19,9	63	481	24,22
Полдник								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		14,8	59	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			240	6,7	6,6	30	205	0
Всего				28,5	32,8	149,2	1008	27,32

Утверждаю
руководитель центра
МОУ "Образовательный комплекс №3"
Хилопова Н.Н./

МЕНЮ
28 октября 2025 г.

Сад 10 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	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5					0
2010		КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200/5	6	3,4	26,5	161	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,2	3,3	22,8	138	0,7
2008		БАТОН	60					0
Итого			450	10,2	6,7	49,3	299	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2010	13/19	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫИ С КУРОИ	175/40	1,9	0,2	12	58	1,53
2010	59	ШНИЦЕЛИ	60	7,6	8,1	4,1	120	0,2
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,5	0,5	37,3	168	0
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,7	3,6	5	57	1,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			14,6	58	200
2008		ХЛЕБ РЖАНОИ	40					0
Итого			695	13,7	12,4	73	461	203,23
Полдник								
2008	435	КЕФИР	100	2,9	2,5	4	53	0,7
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ЯБЛОКО	70	0,3	0,3	6,9	33	7
Итого			190	4,7	4,8	25,8	169	7,7
Всего				29,1	24	158	972	214,23

Утверждаю

руководитель центра
МОУ "Образовательный комплекс №3"
Холوپова Н.Н./



МЕНЮ
27 октября 2025 г.
Сад 10 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	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5					0
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,7	2,5	20,6	123	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,8	14,7	98	0,5
2008		БАТОН	50					0
Итого			435	8,1	5,3	35,3	221	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2010	6/252	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ	200	3,1	4,1	10,9	94	7,3
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	220	7,4	5,2	15,9	140	6,8
2012	375	ШИПОВНИК	180	0,2	0,1	22,7	93	39
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					0
Итого			640	10,7	9,4	49,5	327	53,1
Полдник								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	7,5	5	52,8	287	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	175	0,1		11,1	45	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			350	8	5,4	73,7	379	10
Всего				27,3	20,2	168,4	970	66,1