

Утверждаю

директор  
ГБОУ СОШ с.Курумоч  
Тиханова Е.А./

**МЕНЮ**  
3 марта 2025 г.  
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	7	7,7	30,4	219	0,7
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,3	2,7	11,7	85	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	35/12	2,8	0,4	17,2	83	0
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>13,1</b>	<b>10,8</b>	<b>59,3</b>	<b>387</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок яблочный)	111	0,6	0,1	11,3	48	2,2
<b>Итого</b>			<b>111</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,3</b>	<b>48</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури полуполт. 1 категории)	180	3,4	4	9,6	89	4,9
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, хлеб пшенич. формовой мука 2 сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панирочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	60	12,2	16,2	11	238	1
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,3	3,7	27,4	160	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	100	1,9	8,9	7,7	119	7
2012	376	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,3	0,1	13,9	57	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	55	3,6	0,5	23,3	112	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,6	96	0
<b>Итого</b>			<b>772</b>	<b>27,6</b>	<b>33,6</b>	<b>114,5</b>	<b>871</b>	<b>12,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	50	3	2,9	6	62	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	200					0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>3</b>	<b>2,9</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, соль йодированная)	180	4,5	6	16,2	141	38,9
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,4	26	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш сорт)	22	1,6	0,1	10,7	51	0
<b>Итого</b>			<b>442</b>	<b>11,2</b>	<b>10,7</b>	<b>33,6</b>	<b>281</b>	<b>38,9</b>
<b>Всего</b>			<b>442</b>	<b>55,6</b>	<b>58,1</b>	<b>224,7</b>	<b>1649</b>	<b>55,2</b>

медсестра Зис Перова З.А.





Утверждаю

директор  
ГБОУ СОШ с.Курумоч  
Лиханова Е.А./

# МЕНЮ

3 марта 2025 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная палтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3.2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,3	5,6	20,1	149	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая)	180	3,4	3,6	11,1	92	0,6
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	30/10	2,4	0,3	14,7	71	0
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>10,1</b>	<b>9,5</b>	<b>45,9</b>	<b>312</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури полулотр. 1 категории)	180	3,4	4,1	9,6	90	4,9
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	50	7,3	11,5	3,1	146	0,4
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4,3	3,5	27,4	158	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	100	1,9	8,9	7,7	119	7
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	150	0,2	0,1	12,4	52	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	18	1,2	0,1	7,7	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>658</b>	<b>20,9</b>	<b>28,6</b>	<b>84,9</b>	<b>684</b>	<b>12,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	55	3,3	3,3	6,4	69	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	150					
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>3,3</b>	<b>3,3</b>	<b>6,4</b>	<b>69</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белоочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)	160	4	5,6	14	126	34,5
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			5,4	22	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>10,6</b>	<b>10,3</b>	<b>29,4</b>	<b>257</b>	<b>34,5</b>
<b>Всего</b>			<b>400</b>	<b>45,4</b>	<b>51,8</b>	<b>176,7</b>	<b>1365</b>	<b>49,8</b>

медсестра Зина Первова З.А.