

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ с.Курумоч

/Тиханова Е.А./

## МЕНЮ

5 мая 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                 | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                    |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                    |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 417                 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>(пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)                                                                       | 180   | 5,5               | 7          | 26,4             | 191                                                | 0,5                   |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ<br>(сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог.<br>микронутриентами)                                                                                               | 35/14 | 5,6               | 4,8        | 18               | 138                                                | 0,1                   |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар<br>песок)                                                                                                    | 200   | 3                 | 3,3        | 11,5             | 88                                                 | 0,5                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                    | 429   | 14,1              | 15,1       | 55,9             | 417                                                | 1,1                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                    |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                              | 100   | 0,5               | 0,1        | 10,1             | 43                                                 | 2                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                    | 100   | 0,5               | 0,1        | 10,1             | 43                                                 | 2                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                    |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 109                 | БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт, кури потрош. 2 категории, вода<br>питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная)                                             | 200   | 6,4               | 1,8        | 22,4             | 132                                                | 0,8                   |
| 2008                          | 321                 | СУФЛЕ ИЗ КУР<br>(кури потрош. 2 категории, крупа рисовая, вода питьевая, яйца<br>куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное<br>несоленое)                                            | 150   | 12,7              | 8,1        | 7,2              | 153                                                | 0,4                   |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                    | 200   |                   |            | 6,8              | 27                                                 | 0                     |
| 2008                          | 47                  | САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ<br>(фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                               | 100   | 7,9               | 5,8        | 17,7             | 157                                                | 3,4                   |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                              | 50    | 3,3               | 0,4        | 21,2             | 102                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                    | 700   | 30,3              | 16,1       | 75,3             | 571                                                | 4,6                   |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                    |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          |                     | кондитерское изделие<br>(вафли с фруктово-ягодной начинками)                                                                                                                                       | 30    | 0,8               | 1          | 23,2             | 106                                                | 0                     |
| 2008                          | 435                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(ряженка 2,5% жирности)                                                                                                                                                   | 220   |                   |            |                  |                                                    | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                    | 250   | 0,8               | 1          | 23,2             | 106                                                | 0                     |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                    |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 344                 | РАГУ ОВОЩНОЕ<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая,<br>соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста<br>белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое) | 160   | 4,6               | 4,2        | 23,9             | 155                                                | 31,1                  |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                        | 200   | 0,7               | 0,3        | 24,4             | 103                                                | 200                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                           | 22    | 1,7               | 0,1        | 11               | 52                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                    | 382   | 7                 | 4,6        | 59,3             | 310                                                | 231,1                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                    |       | 52,7              | 36,9       | 223,8            | 1447                                               | 238,8                 |

медсестра

Первова З.А.

Утверждаю

директор

БОУ СОШ с.Курумоч

/Тиханова Е.А./

**МЕНЮ**

5 мая 2025 г.

Если 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                    | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                       |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 417                 | Каша пшенная молочная<br>(пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)                                                                                                       | 150   | 5,6               | 6,6        | 18,9             | 160                                                | 0,6                   |
| 2012                          |                     | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ<br>(сыр российский, батон простой)                                                                                                                                                                 | 30/10 | 4,5               | 3          | 14,7             | 105                                                | 0,1                   |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                          | 180   | 3,7               | 3          | 10,5             | 85                                                 | 0,6                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                       | 370   | 13,8              | 12,6       | 44,1             | 350                                                | 1,3                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 399                 | СОК<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                 | 100   | 0,5               | 0,1        | 9,8              | 42                                                 | 0,8                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                       | 100   | 0,5               | 0,1        | 9,8              | 42                                                 | 0,8                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 109                 | БУЛЬОН КУРИННЫЙ С ГРЕНКАМИ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, куры потрош. 2 категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная)                                                               | 180   | 4,3               | 1,2        | 8,7              | 63                                                 | 0,6                   |
| 2008                          | 321                 | СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)<br>(куры потрош. 2 категории, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное) | 120   | 12,7              | 10,8       | 8,1              | 180                                                | 1,1                   |
| 2008                          | 47                  | САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ<br>(фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                  | 40    | 6,2               | 2,9        | 14,4             | 111                                                | 3,2                   |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                       | 180   |                   |            | 5,9              | 24                                                 | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                 | 40    | 2,6               | 0,4        | 17               | 82                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                       | 560   | 25,8              | 15,3       | 54,1             | 460                                                | 4,9                   |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          |                     | конДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ<br>(вафли с фруктово-ягодной начинками)                                                                                                                                                          | 30    | 0,8               | 1          | 23,2             | 106                                                | 0                     |
| 2008                          | 435                 | Кисломолочный продукт<br>(ряженка 2,5% жирности)                                                                                                                                                                      | 180   |                   |            |                  |                                                    | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                       | 210   | 0,8               | 1          | 23,2             | 106                                                | 0                     |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 344                 | РАГУ ОВОЩНОЕ<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое)                          | 150   | 4,4               | 3,8        | 22,6             | 146                                                | 29,1                  |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                           | 200   | 0,7               | 0,3        | 24,4             | 103                                                | 200                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                              | 22    | 1,7               | 0,1        | 11,2             | 53                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                       | 372   | 6,8               | 4,2        | 58,2             | 302                                                | 229,1                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                       |       | 47,7              | 33,2       | 189,4            | 1260                                               | 236,1                 |

медсестра

Первова З.А.