

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ скурмоч

Тиханова Е.А./

## МЕНЮ

6 августа 2025 г.

Ясли 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                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 190                 | КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ<br>(крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)                                                                  | 150   | 5                 | 6,3        | 22,7             | 168                                                | 0,6                   |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ<br>(батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, повидло)                                                                                                                                    | 30/15 | 2,4               | 0,9        | 25,6             | 120                                                | 0                     |
|                               |                     | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                               | 180   |                   |            | 5,2              | 21                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  | 375   | 7,4               | 7,2        | 53,5             | 309                                                | 0,7                   |
| 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                          | 66                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТ<br>(капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, сметана 15% жирности)                | 180/5 | 2,6               | 6,5        | 13,9             | 128                                                | 14,9                  |
| 2012                          | 276                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(говядина блк, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                 | 170   | 10,5              | 10,6       | 19,8             | 217                                                | 10                    |
| 2012                          | 41                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ<br>(морковь, сахар песок)                                                                                                                                                                                       | 50    | 0,6               |            | 5,4              | 25                                                 | 1                     |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)                                                                                                                                | 200   | 0,6               | 0,1        | 31,7             | 131                                                | 0                     |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                                 | 45    | 3,1               | 0,4        | 19,1             | 92                                                 | 0                     |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)                                                                                                                                                                       | 20    | 1,5               | 0,1        | 10               | 47                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  | 670   | 18,9              | 17,7       | 99,9             | 640                                                | 25,9                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 435                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                                  | 180   | 5,4               | 0,2        | 7,2              | 56                                                 | 1,8                   |
|                               |                     | СВЕЖИЙ ФРУКТ<br>(мандарин)                                                                                                                                                                                                       | 100   | 0,8               | 0,2        | 7,5              | 38                                                 | 15,2                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  | 280   | 6,2               | 0,4        | 14,7             | 94                                                 | 17                    |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 268                 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ<br>(молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное) | 130   | 25,1              | 15,6       | 6                | 266                                                | 0,6                   |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ<br>(КОНСЕРВИРОВАННОЙ)<br>(кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                | 50    | 1,4               | 3,1        | 2,9              | 45                                                 | 1,8                   |
| 2008                          | 401                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА<br>(виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                         | 180   | 0,2               | 0,1        | 12,8             | 53                                                 | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)                                                                                                                                                                       | 22    | 1,7               | 0,1        | 11,2             | 53                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  | 382   | 28,4              | 18,9       | 32,9             | 417                                                | 2,4                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |       | 61,4              | 44,3       | 211,1            | 1503                                               | 48                    |

медсестра

Первова З.А.

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ с.Курумоч

Тиханова Е.А./



# МЕНЮ

6 августа 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                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 190                 | КАША "ДРУЖБА"<br>(крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)                                                                           | 180   | 6,4               | 7,9        | 31,9             | 226                                                | 0,7                   |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                               | 200   |                   |            | 6,8              | 27                                                 |                       |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ<br>(батон простой, повидло)                                                                                                                                                                                 | 35/20 | 2,8               | 0,4        | 29,5             | 132                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  | 435   | 9,2               | 8,3        | 68,2             | 385                                                | 0,7                   |
| 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                          | 66                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТ<br>(капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, сметана 15% жирности)                | 200/6 | 2,9               | 6,6        | 15,3             | 135                                                | 16,4                  |
| 2012                          | 276                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                 | 170   | 10,5              | 10,7       | 19,7             | 218                                                | 10                    |
| 2012                          | 41                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ<br>(морковь, сахар песок)                                                                                                                                                                                       | 60    | 0,7               | 0,1        | 6,8              | 31                                                 | 1,2                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог, микронутриентами)                                                                                                                                                                     | 55    | 3,6               | 0,5        | 23,3             | 112                                                | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеницы формовой мука 2 сорт)                                                                                                                                                                            | 22    | 1,9               | 0,2        | 21,6             | 96                                                 | 0                     |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)                                                                                                                                | 200   | 0,6               | 0,1        | 31,7             | 131                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  | 713   | 20,2              | 18,2       | 118,4            | 723                                                | 27,6                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               |                     | СВЕЖИЙ ФРУКТ<br>(мандарин)                                                                                                                                                                                                       | 100   | 0,8               | 0,2        | 7,5              | 38                                                 | 15,2                  |
| 2008                          | 435                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                                  | 200   | 6                 | 0,2        | 8                | 62                                                 | 2                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  | 300   | 6,8               | 0,4        | 15,5             | 100                                                | 17,2                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 268                 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ<br>(молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное) | 150   | 28,8              | 18,4       | 7,2              | 310                                                | 0,8                   |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ<br>(КОНСЕРВИРОВАННОЙ)<br>(кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                | 60    | 1,6               | 3,7        | 3,5              | 53                                                 | 2,2                   |
| 2008                          | 394                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА<br>(виноград сушенный (изюм), вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)                                                                                                                                      | 200   |                   |            | 23,3             | 93                                                 | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеницы формовой мука 2 сорт)                                                                                                                                                                            | 22    | 1,9               | 0,2        | 21,6             | 96                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  | 432   | 32,3              | 22,3       | 55,6             | 552                                                | 3                     |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |       | 69                | 49,3       | 267,8            | 1803                                               | 50,5                  |

медсестра

Перова З.А.