

Утверждаю

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

МЕНЮ
7 марта 2025 г.
Ясли 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен-ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия вышш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	3,7	5,2	15	122	0,5
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	30/10	2,4	0,3	14,7	71	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,4	2,5	11,7	80	0,4
Итого			370	8,5	8	41,4	273	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	250	1,7	2,6	13,3	84	6,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,7	4,4	18,5	126	9
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (говядина б/х, батон нарезной пшен. мука вышш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	50	7	6	2,8	94	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), вода питьевая, сахар песок)	180			5,5	22	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,7	0,2	10,7	52	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			725	16,1	13,7	68,7	467	18,1
Полдник								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5	4,4	7	93	0,5
Итого			280	5,4	4,8	16,8	140	10,5
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	10,8	13,4	2	171	0,2
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	40	1,1	2,1	3	36	1,5
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/10/7	0,1		7,1	30	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука вышш. сорт)	22	1,7	0,1	11,1	52	0
Итого			369	13,7	15,6	23,2	289	2,7
Всего				44,2	42,2	160,2	1212	34,2

медсестра Зинь Перова З.А.



Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ с.Курумоч

/Гиханова Е.А./

МЕНЮ
7 марта 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	4,1	5,8	16,7	136	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	35/12	2,8	0,4	17,2	83	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,9	3	13,8	94	0,5
Итого			427	9,8	9,2	47,7	313	1
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок персиковый)	100	0,5	0,1	9,9	43	2,39
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2,39
Обед								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	250	1,7	2,7	13,3	85	6,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,2	5,2	21,4	145	10,3
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (говядина 0%, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	60	8,6	7,3	3,4	115	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,8	27	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	TK №004	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	25	2,1	0,2	24,6	109	0
Итого			760	17,7	15,7	81	539	19,4
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5	4,4	7	93	0,5
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			280	6,5	4,9	28	189	10,5
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	10,8	13,2	2	169	0,2
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,6	3,6	4,7	58	2,2
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/10/7	0,1		7	29	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	22	1,7	0,1	11	52	0
Итого			389	14,2	16,9	24,7	308	3,4
Всего				48,7	46,8	191,3	1392	36,69

медсестра Зин — Первова З.А.