

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ с. Курумоч
Тиханова Е.А./

МЕНЮ

7 мая 2025 г.
Ясли 12 часов



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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	120	12,3	16,7	2,3	119	0,2	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			5,5	22	0	
2012	2	ОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон простой)	30/15	2,5	0,3	23,7	107	0,1	
Итого			345	14,8	17	31,5	248	0,3	
II Завтрак									
		СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2	
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2	
Обед									
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	200	2,7	3	13,3	92	15,5	
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупы рисовая)	150	17,9	13,7	27,7	306	11	
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленные)	25	0,2		0,4	3	1,3	
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,5	0,1	19,7	82	0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,7	0,3	17,1	83	0	
	№004	ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	18	1,4	0,1	9	42	0	
Итого			633	25,4	17,2	87,2	608	27,8	
Полдник									
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, крахмал, картофельный)	180	3,7	4,1	18,1	126	0,7	
2008		кондитерское изделие (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	30	0,8	1	22,5	103	0	
Итого			210	4,5	5,1	40,6	229	0,7	
Ужин									
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ПОДЛИВОМ (рыба треска потрошенная обезглавленная, батон простой, вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, крупы рисовая, яйца куриные (шт.))	120	16,4	4,5	13,7	161	1	
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8	
2008	436	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		7,3	32	2,3	
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука 2 сорт)	18	1,5	0,2	17,1	75	0	
Итого			358	18,8	8,3	41,2	316	6,1	
Всего			64	47,7	210,6	1444	36,9		

медсестра

Перова З.А.

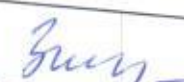


Утверждаю

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

МЕНЮ
7 мая 2025 г.
Сад 12 часов

Сад 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	150	16,4	20,8	4,5	273	0,4	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,8	27	0	
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон простой)	30/20	2,5	0,3	27,9	125	0,1	
Итого			400	18,9	21,1	39,2	425	0,5	
II Завтрак									
	TK № 002	СОК (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	57	КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	200	2,7	3,1	13,3	94	15,5	
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупы рисовая)	150	17,9	13,7	27,7	306	11	
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленные)	25	0,2		0,4	3	1,3	
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,5	0,1	19,6	82	0	
	TK №004	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0	
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	3	0,4	19,1	92	0	
Итого			640	25,8	17,4	90,1	624	27,8	
Полдник									
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0	
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, крахмал, картофельный)	200	4,2	3,6	20,5	131	0,8	
Итого			230	5	4,6	43,7	237	0,8	
Ужин									
2012	261	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ С ПОДЛИВОМ (рыба треска потрошенная обезглавленная, батон простой, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, крупы рисовая, яйца куриные (шт.))	140	18,8	4,7	15,9	182	1,1	
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	50	1	4,5	3,9	60	3,5	
2008	436	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		8,3	36	2,6	
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22	1,8	0,2	21	93	0	
Итого			412	21,7	9,4	49,1	371	7,2	
Всего				71,9	52,6	231,9	1699	37,1	

медсестра 

медсестра

Зини

Первова З.А.