

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ с.Курумоч

/Тиханова Е.А./



МЕНЮ

8 августа 2025 г.
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	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 СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	35/12	5,3	3,6	17,2	123	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	12,3	12,4	47,7	353	1,1
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								
2012	78	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	200/6	2,1	6,4	13,5	122	6,4
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 б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	60	8,7	7,4	3,4	116	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленные)	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. микронутриентами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	TK №004	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука 2 сорт)	25	2,1	0,2	24,6	109	0
Итого			716	18,2	19,5	81,2	577	19,2
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
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	100	3	0,2	6,3	39	4
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 пшенич.формовой мука высш.сорт)	22	1,7	0,1	11	52	0
Итого			429	15,6	13,5	26,3	289	5,2
Всего				53,1	50,4	193,1	1451	38,39

медсестра

Первова З.А.

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ с.Курумоч
Тиханова Е.А./

МЕНЮ

8 августа 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 высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	3,7	5,3	15,2	125	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,4	2,5	11,6	79	0,4
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	30/10	4,5	3	14,7	105	0,1
			370	10,6	10,8	41,5	309	1
Итого								
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого								
Обед								
2012	78	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	180/5	1,9	6,4	12,2	117	5,7
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (говядина б/к, батон нарезной пшеница высш. сорт, обог. микронутриентами, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	50	7,2	6,1	2,8	96	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,7	4,7	18,5	128	9
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), вода питьевая, сахар песок)	180			5,9	24	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,7	0,2	10,7	52	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
			660	16,5	17,9	68	506	17,2
Итого								
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
			280	5,4	4,8	16,8	140	10,5
Итого								
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	10,8	13,1	2	168	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	100	3	0,2	6,3	39	4
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/10/7	0,1		6,9	29	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	22	1,7	0,1	11,2	53	0
			429	15,6	13,4	26,4	289	5,2
Итого								
Всего				48,6	47	162,8	1287	35,9

медсестра

Первова З.А.