

Утверждаю

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

МЕНЮ

8 декабря 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,1	5,6	19,8	147	0,4	
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,4	3,6	11	91	0	
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеницы формовой мука высш сорт)	30/10	3,7	2,1	14,6	93	0	
Итого			370	11,2	11,3	45,4	331	0,4	
II Завтрак									
2008	442	СОК (сок виноградный)	110	0,3	0,2	17,9	77	2,2	
Итого			110	0,3	0,2	17,9	77	2,2	
Обед									
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури полупотр. 1 категории)	180	2,9	3,5	9,6	82	4,9	
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, батон нарезной пшен. мука высш сорт обог. микроэлементами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	50	7,3	11,5	3,1	145	0,4	
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4,3	3,6	27,4	160	0	
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8	
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	150	0,2	0,1	12,3	51	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0	
Итого			580	18,1	22,7	72,5	568	8,1	
Полдник									
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	150	4,4	3,8	6,3	81	0,5	
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, творог 5,0% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	50	7,8	7,8	25,4	203	0	
Итого			200	12,2	11,6	31,7	284	0,5	
Ужин									
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, соль йодированная)	170	4,2	5,7	16,4	137	36,7	
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			9,7	39	0	
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш сорт)	18	1,5	0,1	9,7	46	0	
Итого			408	10,8	10,4	36,1	285	36,7	
Всего				52,6	56,2	203,6	1545	47,9	

медсестра

Первова З.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

8 декабря 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	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5	6,6	22,5	170	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,1	2,6	11,6	83	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	35/12	5,2	3,4	17,6	123	0,1
Итого			427	13,3	12,6	51,7	376	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	135	0,4	0,3	22	95	2,7
Итого			135	0,4	0,3	22	95	2,7
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури полупотр. 1 категории)	200	3,2	4	10,1	91	5,1
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	60	11,4	16,3	7,4	221	1
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,2	3,6	26,5	155	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	50	1	4,5	3,9	60	3,5
2012	376	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,2	0,1	13,2	55	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	47	3,1	0,4	19,9	96	0
Итого			707	23,1	28,9	81	678	9,6
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, творог 5,0% жирности)	75	13,8	7,4	60,5	334	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОЛУКТ (ряженка 2,5% жирности)	200	5,8	5	8,4	108	0,6
Итого			275	19,6	12,4	68,9	442	0,6
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)	180	4,5	6	16,2	141	38,9
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	50	6,4	5,7	0,4	79	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,4	26	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	45	3,4	0,3	22,6	107	0
Итого			475	14,3	12	45,6	353	38,9
Всего				70,7	66,2	269,2	1944	52,9

медсестра

Первова З.А.