

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ сКирумоч

/Тиханова Е.А./

МЕНЮ

10 декабря 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	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	5	6,3	22,8	169	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, повидло)	30/15	2,3	0,2	24,6	109	0,1
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			5	20	0
Итого			375	7,3	6,5	52,4	298	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	110	0,3	0,2	17,4	75	0,9
Итого			110	0,3	0,2	17,4	75	0,9
Обед								
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, сметана 15% жирности)	180/5	2,6	5,7	13,8	120	14,8
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	170	10,5	10,6	19,7	217	10
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2	0,2	27	111	1,6
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленные)	25	0,2		0,3	3	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			620	16,1	16,9	77,8	533	27,4
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5,4	0,2	7,2	56	1,8
2008		кондитерское изделие (вафли с фруктово-ягодной начинками)	35	1	1,2	27,2	125	0
		свежий фрукт (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	38
Итого			315	7,2	1,6	41,9	219	39,8
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (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)	160	30,6	19,8	7,5	331	0,8
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, лимонная кислота, петрушка (зелень))	50	3,8	2,9	7,4	71	3,54
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,3	0,1	13,3	55	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	18	1,4	0,1	8,9	42	0
Итого			408	36,1	22,9	37,1	499	4,34
Всего				67	48,1	226,6	1624	73,14

медсестра

Перова З.А.

Утверждаю

директор
ГБОУ СОШ сКурумоч
Гриханова Е.А./

МЕНЮ

10 декабря 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	190	КАША "ДРУЖБА" (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 (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,8	27	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35/20	2,7	0,2	29,9	132	0
Итого			435	9,1	8,1	68,6	385	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	115	0,3	0,2	18,9	81	2,3
Итого			115	0,3	0,2	18,9	81	2,3
Обед								
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, сметана 15% жирности)	200/11	3,5	7,1	17,4	151	21,1
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, морковь)	200	14,5	14,3	23,8	283	12,2
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2	0,2	10,6	45	1,6
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленные)	25	0,2		0,4	3	1,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,7	96	0
Итого			708	23,6	22,2	95,1	680	36,2
Полдник								
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	38
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	6	0,2	8	62	2
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	50	0,8	1	23,2	106	0
Итого			350	7,6	1,4	38,7	206	40
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (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)	180	34,5	22,1	8,6	373	0,9
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, лимонная кислота, петрушка (зелень))	60	4,5	3,4	8,8	84	4,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		7	29	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,8	0,2	12,1	57	0
Итого			465	40,9	25,7	36,5	543	6,1
Всего				81,5	57,6	257,8	1895	85,3

медсестра

Первова З.А.